《爱的艺术》

艾·弗洛姆

前言

这本书必定会使所有期望从这本书得到掌握爱的艺术秘诀的读者大失所望。恰恰相反，这本书要告诉读者，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。这本书要说服读者：如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。每个人都可以问问自己，你确实见过多少真正有能力爱的人呢？

达到这目标尽管困难，但这不足以成为理由，从而不去寻找造成这一困难的原因和了解克服困难的条件。为了使这一问题不再复杂化，我努力在这本书里避免使用专业词汇，同时也尽量不援引别的资料。

但是在另一个问题上，我却没有找到圆满的解决办法。我这里尤指的是我在这本书里重复了我以前著作里的思想。我的《逃避自由》和《精神分析和伦理学》这两本书的读者会在这本书里看到我在上两本书里已经提到过的思想。但是《爱的艺术》绝不是这两本书的总结，这本书还提出了一些新的思想。当然就是旧一点的思想在这本书里也会获得一层新的意义，因为这些思想现在都围绕着一个题目：那就是爱的艺术。

艾·弗罗姆

一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解得越深，爱的程度也越深。如果有人以为，所有的水果都同草莓一起成熟，那他对葡萄就一无所知。

巴拉塞尔士*

*巴拉塞尔士(1493-1541)，德国医学家，自然科学家及哲学家。

第一章　爱是一门艺术吗？

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能“堕入”爱的情网呢？这本小册子以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人决不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不烦。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

他们之所以持有这种特殊态度是有其各种原因的，这些原因反过来又分别地或总和地加强了他们的这一态度。大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。因此对他们来说，关键是：我会被人爱吗？我如何才能值得被人爱？为了达到这一目的，他们采取了各种途径。男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名利和权力，而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力；而男女都喜欢采用的方式则是使自己具有文雅的举止，有趣的谈吐，乐于助人，谦虚和谨慎。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上，我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生在爱这件事上一无可学这一看法的第二个原因是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。其中有一个原因是二十世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。十九世纪在许多传统的文化中爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。婚姻要门当户对。至于爱情，人们认为婚后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。尽管传统形式在美国依然可见，但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”，寻求个人的会导致辩证法的爱情经历。这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身的作用意义。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。我们的全部文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础。现代人的幸福就是欣赏橱窗，用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。反之亦是如此。“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又是人口市场上被人问津的特点。什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。二十年代，一个抽烟、喝酒、难以捉摸和有性感的女子被看作是富有魅力，而今天则要求女子能操持家务，为人要谨慎。十九世纪末、二十世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力，如今却是心地厚道的男子更受欢迎。(归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。)我想做一笔交易，那我既要考虑从社会价值的角度出发，对方值不值得我追求，也要考虑基于我的一目了然的实力以及潜在的实力，对方会不会看中我。这样当男女双方感觉到在考虑到他们本身的交换价值的情况下，已经找到市场上所提供的最合适的对象，他们就开始相爱。在这笔交易中，如同购买地皮一样，对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中，事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊的态度：人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

产生在爱情这件事上一无可学这一看法的第三个错误是人们不了解“堕入情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用 falling in love 和 being in love 这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人，当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙，相许对方，融为一体时，他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。这种男女之间突如其发的奇迹般的亲密之所以容易发生，往往是同性的吸引力和性结合密切相关或者恰恰是由此而引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然熟谙对方，但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点，一直到隔坤、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是：人们往往把这种如痴如醉的入迷，疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上这只是证明了这些男女过去是多么地寂寞。

再也没有比爱情更容易的了—这一看法尽管一再被证实是错误的，但至今还占主导地位。再也找不出一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始，又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事，人们会想方设法找出失败的原因，吸取教训，以利再战或者永远洗手不干。但因为人们不可能永远放弃爱情，所以看起来只有一条可行的路，那就是克服爱情的挫折，找到原因并去探究爱情的意义。

在这方面采取的第一个步骤是：要认识爱情是一门艺术。人们要学会爱情，就得像学其他的艺术—如音乐，绘画，木工或者医疗艺术和技术一样的行动。

学会一门艺术的必要步骤是什么？

可以简单地把学会一门艺术分成两个部分，一是掌握理论，二是掌握实践。学医的人首先要认识人体的结构和各种疾病的症兆。但光有理论还无法行医。只有通过长期的实践活动，一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感—也就是掌握了艺术的灵魂，才能成为一名大师。要成为大师，除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得高于一切，这一目标必须占据他整个身心。这一点既适用于音乐、医学、雕塑—也适用于爱情。这里也许就解释了为什么在我们这个社会有不少人经常不断地遭受爱情的挫折，却很少有人去努力学会爱情这门艺术。人们一方面渴望爱情，另一方面却把其他的东西：如成就、地位、名利和权力看得重于爱情。我们几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的，却很少用来学会爱情这门艺术。

难道只有获取名利才值得人们付出代价？而“爱情”—只对灵魂有用，在现代意义上毫无用处的爱情只是一种奢望，一种不值得人们付出代价的奢望吗？且不管世俗之见，在下面的讨论中我将分两部分探讨爱情的艺术这一问题。我首先要用大部分篇幅阐明爱情的理论问题然后就象谈论其它领域的实践问题一样来谈论爱情的实践问题。----

第二章　爱情的理论

(一) 爱情是对人类生存问题的回答

爱情的每一个理论必须要以人的理论、人的生存理论为前提。我们所能看到的动物的爱情或者更确切地说动物身上类似爱情的东西，主要是动物的一部分本能。在人身上只能看到这一本能的残余。人的存在的根本要点是人超越了动物界，超越了本能的适应性，脱离了自然—尽管人永远不可能完全脱离自然。人继续是

自然的一部分，但又同自然分离，永远不可能再同自然合二为一。人从天堂里被赶出来后失去了同自然的和谐状态，带有火剑的天神就挡住了人的归路。人只能继续前进，不断发展人的理智，用一种新的，充满人性的和谐去取代永不复返的类人猿时代的和谐。

人一生下来—亦指种族和个人—就从一个确定的环境，如本能，被推到一个不确定的，完全开放的环境中去。人只了解过去，对未来—除了知道要以死亡告终外—一无所知。

人拥有理智；人是生命，一种意识到自我存在的生命。人意识到自己，他人，人的过去和发展前途的可能性。人对他的单一存在的觉悟，对他短暂生命的觉悟，人意识到生不由己，死的必然，人知道自己的孤独和与世隔绝，意识到面对社会和自然的威力自己的无能为力—所有这一切都使他的特殊和孤寂的存在成为无法忍受的监禁。如果人不能从他的监狱中解放出来和打碎这一监狱，如果他不能以这种或那种方式，同他人或周围世界结合在一起，他就会疯狂。

经历过孤寂的人必然会有恐惧感。实际上孤寂感是每种恐惧的根源。孤寂意味着与外界没有联系，不能发挥人的力量，意味着一筹莫展，不能把握世界，事物和人；意味着世界把我淹没，而我只能听之任之。所以孤寂是引起强烈恐惧感的根源，同时孤寂还会引起羞愧和负罪的感觉。圣经中亚当和夏娃吃了辨别善恶之树的果子后，他们就不再顺从上帝(只有在自由地变得不顺从时，才会产生善恶)，他俩就脱离了动物界与大自然的原始和谐，从而成为人。当他俩作为人诞生后，“这才发现自己是赤身裸体，感到很是羞愧”。难道我们还应该用十九世纪拘泥的道德观去解释这一古老、基本的神化，即这个故事是要我们相信，亚当和夏娃之所以羞愧是因为他俩都看到了对方的性部位？这种解释肯定不对。如果我们这样理解这一故事，我们就忽视了主要的一点，那就是：男女在意识到自己和对方后，也就意识到了他俩之间的区别和距离，知道他俩属于不同性别。由于他们认识到他们之间的区别，所以他们就相互陌生起来，因为他们还没有学会去爱对方—亚当把责任推卸到夏娃身上，而不是试图为夏娃辩护这一事实就证明这一点。意识到人与人之间的距离，而又没有通过爱情去达到新的结合—这就是羞愧的根源，同时也是负罪和恐惧的根源。

因此对人来说最大的需要就是克服他的孤独感和摆脱孤独的监禁。人在达到这一目的过程中的完全失败就会导致人的疯狂，因为人只有通过完全彻底地脱离周围世界，以至于不再感到与世隔绝，他对彻底孤独的恐惧感才会得到克服—因为他与之隔绝的世界从他的生活中消失了。

人—所有时代和生活在不同文化之中的人—永远面临同一个问题，即：如何克服这种孤独感，如何超越个人的天地，实现人类的大同。原始时代的洞穴人、游牧民族、埃及的农民、腓基尼的商人、罗马的士兵、中世纪的僧侣、日本的武士、现代的职员和工人都有这个问题。这个问题一成不变，因为它出自同一土壤—即人的状况，人类存在的条件。但对这一问题的回答却各不相同。人可以通过信拜动物、祭人或军事掠夺、奢侈享受、清教徒式的节制、狂热的工作、艺术活动和创造性的劳动，通过对上帝和他人的爱情作出自己的回答。虽然有各种回答的方式—详细地列出这些方式就产生一部人类历史—但决不是无边无沿。相反，如果我们撇开一些微小的、非本质的区别，可以确定，生活在不同文化中的人对这一问题所能作出的回答是有限的。宗教和哲学的历史就是这些既纷繁、然而数量上又是有限的回答组成的历史。

人们对这一问题的回答在一定的范围则取决于人所达到的个性的高度。在一个孩子身上，“我”字几乎还没有形成。每个孩子都同母亲融为一体，只要母亲在他身旁，他就不会有孤独感。他的孤独感通过母亲的存在，同母亲的乳房和肌肤的接触而得到和缓。一直到孩子发育到产生孤独感和个性这个阶段，母亲的存在才不足以消除他的孤独感，他必须以其他的方法克服这种孤独感。

人类在孩提时代几乎是以同样的方式体验与大自然的和谐。大地、动物和植物完全是人的世界。人把自己看作和动物完全一致，这表现在人装扮成动物以及崇拜图腾或其他的动物神。但人类越脱离原始的纽带，就越疏远自然世界，就越要寻找摆脱孤独的途径。

达到这一目的的一种途径是不同形式的纵欲。例如自我引起—或借助于毒品—的恍惚状态就是一种形式的纵欲。原始部落的许多仪式提供了这方面活生生的例子。在短暂的极度兴奋中世界消失了，与世隔绝的感觉也随之消失。如果是集体纵欲，那么参加者还会体验到与一组人共命运的感受，从而加剧效果。性的体验常常是和这种纵欲紧密联系在一起的。性纵欲可以达到同恍惚状态和吸毒一样的效果。集体性纵欲的仪式流

传很广，其效果是参加者在此后一段时间内不会有强烈的孤独感，但渐渐地恐惧感又会上升，因此就必须重复这一仪式。

只要纵欲是一个部落的集体活动，就不可能引起恐惧和羞愧的感觉。这样的一种行为是“正确的”，甚至是一种美德，因为这是一种集体活动，不仅得到医生和僧侣的同意，甚至得到他们的支持，因此参加者也没有必要感到羞愧或有负罪的感觉。但是生活在已经失去这种仪式的文化中的人如果选择同一种方式去克服自己的孤独感，就另当别论了。酒和毒品是生活在一个非集体纵欲的时代一些人所选择的方式。同生活在集体纵欲文化时代的人相反，这些人受到良心谴责的痛苦。他们一方面想通过酗酒和吸毒去克服孤独感，但在纵欲以后他们的孤独感却加剧了，所以不得不更经常地，更强烈地去重复纵欲行为。在某种程度上性纵欲是克服孤独感的一种自然和正常的方式，并有部分效果。许多不能用其他的方式减轻孤独感的人很重视性纵欲的要求，实际上这和酗酒和吸毒并无多大区别。有些人拼命地想借性纵欲使自己克服由于孤独而产生的恐惧感，但其结果只能是越来越孤独，因为没有爱情的性交只能在一刹那间填补两个人之间的沟壑。

通过纵欲达到人与人之间的结合的所有方式都有三个特征：首先这些方式都是强烈的，甚至会很激烈；其次它们需要整个人一包括身心都投入进去，第三就是需要不断重复一因为纵欲的效果只能持续很短的时间。但是，无论是过去的人，还是现代人，克服孤独感最常用的方法却与此截然相反。这一方法就是通过同一组人保持一致，通过同一组人的习惯、风格和看法保持一致来达到同其他人的结合。这一方法的发展也有一个历史过程。

在一个低级社会中一组人为数甚少，往往是由血缘关系相近或者生活在一起的人组成。随着文化的发展，一组人的人数也随之增长，它变成了一个政治体、国家或一个教派。就是最穷的罗马人也能自豪地说“我是罗马的公民！”罗马和罗马帝国就是他的家，他的祖国和世界。在今日的西方社会，同一组人结合仍然是克服孤独感最常用的方法。在这种结合中，参加者为了使自己属于这一组人而失去了大部分个性。如果我与他人完全一样，我的感情、思想与他人一致，我的衣着、习惯和看法都与这一组人的楷模看齐，我就可得救，就不会再经历可怕的孤独。专政的国家形式需要用威胁和恐怖手段去制造同一状态，而民主政权里还存在抵制这种同一性的可能性，在这样的社会里也确实能看到这种例子。但在专制制度里只有少数非凡勇敢的英雄和殉道者才会抵制顺从。虽然民主制度和专制的国家形式有区别，然而民主制度把人变成一个模式的程度也委实使人担心，造成这种现象的原因是人们总想通过某种方式实现同他人结合，如果没有别的更好的方式，那就只能采取同一群人同一的方式。我们只有理解了人是多么害怕与别人隔绝，才能懂得担心与众不同和同一群人疏远会产生何等的威力。有时这种担心是可以原谅的，因为人们考虑到与众不同会带来实际危险。但事实上人们多半是自发地、而不是被迫地这样做一至少在西方民主国家中是如此。

大多数人并不意识到自己身上有这种要求。他们生活在一种幻觉中，以为自己是按照个人的意愿行事，是具有个性的人，是经过大脑的思考形成自己的看法一他们认为他们的观点之所以和大多数人吻合纯粹是巧合罢了。他们甚至认为这正好证明了“他们”的观点是正确的。至于他们尚存的、希望自己有个性的要求则通过微不足道的东西得到满足：如在手提箱和毛衣上绣上自己的名字的缩写字母，在玻璃窗口上挂上自己的名牌，参加一个政党或者一个学生联合会。《来点儿别的》这一广告口号证明了在一个几乎不存在个性的社会现实中，人们是何等地需要个性！

这种日益增长的，要求消除所有差别的倾向同在先进的工业社会中发展起来的平等概念和实践紧密相关。“平等”这个概念在宗教中意味着我们都是上帝之子，都是人一上帝本质的一部分，都是一体的。同时也意味着应该尊重人与人的区别，因为我们虽然是一体，但我们每个人又都是只存在一次的完整体，是自成一体的宇宙。譬如在犹太经书里就肯定了人的一次存在性：“谁拯救了一个生命，就等于拯救了全世界；谁破坏了一个生命，就等于破坏了全世界。”在西方启蒙运动的哲学中平等指的是发展个性的条件。康德最清楚地说明了这点。他认为人永远不应该是实现他人目标的工具，人本身，就是一个目标，而不是他人的工具，从这个意义上来说所有的人都是一样的。同启蒙运动的思想相仿，不同流派的社会主义思想家把平等解释为是消除剥削和人使用人，不管这种使用是残酷的还是“人道的”。

在当今资本主义社会，平等的概念发生了变化。今天“平等”指的是机器一也就是失去个性的人的平等。平等意味着“一个模式”而不是“统一”。这是一个抽象体的同一模式，是做同样的工作、寻求同样的享受，读同样的报纸，有同样的思想感情的人的模式。在这方面我们应该用怀疑的眼光去分析一些被称为是我们社

会进步标志的成就，譬如妇女的平等地位。我在这里没有必要强调我并不反对男女平等；但是在争取男女平等方面取得的一些积极成果不应该遮住我们的眼目。妇女之所以于男子平等，是因为男女之间的差别消失了。启蒙运动的哲学论点一灵魂是不分性别的一被广泛使用。性别的两极消失了，以这两极为基础的性爱也随之而消失。男子和妇女完全相同，而不是作为对立的两极而平等。现代社会鼓吹实现非个性化的平等理想，因为这个社会需要“人一原子”，这些人原子相互之间没有区别，汇集起来也能毫无摩擦地顺利地发挥作用，他们都服从同一个命令，尽管如此，每个人却都确信他们是在按自己的意愿办事。就象现代化的大规模生产要求产品规格化，社会的发展也要求人的规格化，并把这称为“平等”。

通过同一化达到人与人的结合既不是强烈的也不是激烈的过程，而是按照一个刻板的公式十分平静地进行。正是由于这一原因，所以往往不足于和缓对孤独的恐惧感。今日西方社会酗酒、吸毒、自杀泛滥成灾表明了这一方法的效果是有限的。此外这种方法往往只要求参加者运用他的脑子，而不是躯体，所以同纵欲的方法比较也有其弱点。这种方法只有一个优点：那就是具有持久性和不会冲动一时。人到了三、四岁就被引进一个模式，从此以后就不会失去同这组人的联系。

在谈及这一方法时，还必须考虑到我们现代社会生活的另一个因素：那就是工作和恢复疲劳的循环作用。人作为劳动大军和管理阶层的一员仅仅是一个号码而已。他几乎不需要有任何主观能动性，他的任务由劳动的组织派定。领导和被领导之间也几乎没有区别，因为他们都在行使由整个组织结构规定的任务，不仅要按规定的速度，也要按规定的方式完成。甚至他们的各种感情，如高兴、宽容、信任、雄心以及同每个人顺利合作的能力都是预先规定的。他们的娱乐方式即使不那么强求一律，也都是大同小异。阅读的书是读书俱乐部选定的；看的电影是电影院老板和他们出钱登印的广告选定的；其他的娱乐方式也都雷同：星期日驾车远足、看电视、打牌和社交活动。从生到死，从星期一到星期日，从早到晚一所有的行动都是千篇一律和按照预定的方式进行。请问：一个被围困在这么一个罗网之中的人如何才能不忘记他是一个人，只存在一次的人，只有一次生存的机会，能经历希望、失望、担心和恐惧的人，渴望爱情和受到虚无和孤独威胁的人呢？

达到统一和和谐的第三种可能性是创造性的劳动，无论是艺术家还是手工业者的劳动都属于此类劳动。在每一种创造性的劳动中，创造者同他的物质一组成人的周围世界的物质达成一致。无论是木匠做一张桌子，还是金匠打一件首饰，无论是农民种田，还是画家作画一在每一种创造性的劳动中劳动者和对象合二为一，人在创造的过程中同世界一致。但这一点只适用于自己计划、进行并看到成果的劳动。而在一个职员、一个流水作业线上的工人的现代化工作程序中几乎已经不存在劳动的这种特性。劳动者成为机器或官僚组织的一部分，他不再是“自我”一因为劳动者除了适应社会外，再没有与社会达成一致的可能性。

通过创造性的劳动达到的统一不是人与人之间的统一。通过纵欲达到的统一是暂时的。通过同一组人同一和适应这一组人达到的统一仅仅是一种假统一。对人类存在问题的真正的和全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。

要求实现人与人的结合是人内心最强烈的追求。这是人类的最基本的要求，是一股把人类、部落、家庭和社会集合在一起的力量。没有实现这一要求就意味着要疯狂或者毁灭一毁灭自己或毁灭他人。没有爱，人类一天也不可能生存。但是如果我们把人与人的结合称为“爱情”的话，我们就会遇到一个严重的问题。可以通过不同的方式达到结合一这些方式之间的区别同各种爱情形式的共同点几乎一样的重要。那么我们是否应该把所有的方式都称为“爱情”呢？还是认为爱情只是一种特殊的结合形式，这种形式在近四千年来的东方和西方的历史中被所有的人道主义宗教和哲学体系看作是最高的准则呢？

就象同所有的字义讨论一样，对此问题会得出不同的回答。但重要的只有一点，那就是我们在谈到爱情的时候，应该知道我们所认为的是哪种形式的结合。我们是把爱情看作是对人类生存问题的成熟回答，还是指爱情的不成熟形式，也就是人们称为共生有机体的结合呢？下面我只是把前者看作是爱情，但我们的讨论却要从后者开始。

共生有机体结合的生物楷模是怀孕的母亲同胚胎之间的关系。他们既是两体，又是一体。他们生活在一起(共生)，他们相互需要。胎儿是母亲的一部分，并从她身上得到他所需要的一切，所以母亲就是他的世界。她抚养和保护胎儿，同时她自己的生活也因胎儿的存在而得到一种升华。在生理性的共生有机体的结合中，两者的身体互不依赖，但在心理上却相互依赖。

共生有机体结合的消极形式是服从—医学名词就是被虐癖。有被虐癖的人通过把自己变成他的引导者、启示者、保护者的一部分使自己摆脱孤独和与世隔绝感。保护者就是他的生命，没有保护者他就无法生存。不论保护者是人还是神，总之他的威力超越一切。他主宰一切，而自己什么也不是，被虐淫者必须成为其保护者的一部分，因为只有这样他才能分享保护者的伟大、威力和安全。被虐淫者从来不作任何决定和进行任何冒险，他从不孤独，但也决不独立。他不是一个完整的人，可以说还没有完全诞生。在宗教的语言中把崇拜的对象称为偶像，而被虐淫者对其保护者的崇拜超过了对偶像的崇拜。这种崇拜可以同生理要求和性要求相混合，在这种情况下被虐淫者的服从不仅是想象力的产物，而且是一种与全身有关的生理需要。另外还有屈服于命运、疾病、有节奏感的音乐或者屈服于由吸毒和催眠状态引起的极度兴奋等病状—在所有这些情况下，犯病的人失去了他的完整性，把自己成为一个人或一件事物的工具；从而使他不用对生存的问题作出独立的和自由的回答。

共生有机体结合的积极形式是控制另一个人—与被虐癖相应的医学名词是施虐癖。施虐淫者就是通过把另一个人成为他自己的一部分而摆脱孤独，他吞并他的崇拜者，从而使自己身价百倍。

就象被他控制的人脱离不了他一样，施虐淫者也离不开他的崇拜者，双方都不能失去对方。区别只在于—施虐淫者命令、利用、损害和欺压对方，而对方则乐于被他左右。从现实的角度来看似乎他俩之间存在着很大的差别，但从更深的意义来看他俩的区别不比他俩的共同点重要，他俩的共同点是在结合的过程中双方都失去其独立性行完整性。如果我们理解这一点，就不难确定一般来说一个人会根据不同的对象作出施虐癖和被虐癖的反应。希特勒对其他人首先是施虐淫者，但面对他的命运、历史和自然的“威力”作出的却是被虐淫者的反应。①

同共生有机体结合相对立的是成熟的爱情，那就是在保留自己完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下与他人合二为一。人的爱情是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的高墙并使人与人结合。爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝感，但同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整性和本来的面貌。在爱情中出现了两个生命合为一体，却依然保持两体的怪现象。

如果我们说，爱情是一项“积极的活动”，我们就会遇到“积极的活动”这个词有双重意义的问题。这个词的现代用法一般就是指人们通过付出劳动改变现存状态的行为。所以经商的人，学医的人，流水作业线上的工人，做椅子的木匠或者运动员都是积极活动的人。他们活动的共同点都是为了达到一个外部的目的。但这里我们都没有考虑产生积极性的根源。我们可以举一个例子加以说明。有的人由于内心极度的不安或者孤独而狂热地工作，有的人则是为了升官发财。在这种情况下这个人就是一种狂热、一种热情的奴隶，而他的“积极性”实际上是一种“消极性”，因为他是受外力的驱使。他是一个受苦的人，而不是一个“行动”的人。另一方面人们往往把一个坐在椅子上沉思默想、观察和体验自己以及自己同世界关系的人看作是“消极的”，因为他什么也不“干”。实际上这种精神高度集中的禅坐是最高的积极性，是灵魂的积极性，只有那些内心自由和独立的人才能做到这点。“积极的活动”这一概念的一个意义，也就是现代应用的意义是指为了达到外部的目的而付出努力。这个词的另一个意义是运用人的蕴藏在内部的力量，不管是否达到外部的变化。斯宾诺莎精辟地解释了这个词的第二种意义。他把情绪分成积极的和消极的两种，分成“行动”和“狂热”。如果一个人是在积极的情绪支配下行动，他就是自由的，是情绪的主人。如果他是被一种消极的情绪所支配，那他就是受外力驱使者，是他自己都不了解的动机的对象。这样，斯宾诺莎最终得出结论认为，美德和控制自己是一回事。②妒忌、野心和每种形式的贪婪是热情和狂热；相反爱情是一种行动，是运用人的力量，这种力量只有在自由中才能得到发挥，而且永远不会是强制的产物。

爱情是一种积极的，而不是消极的情绪。一般来说可以用另一个说法来表达，即爱情首先是给而不是得。

什么是“给”？这个问题看起来似乎很容易回答，实际上却很复杂并有双层意义。十分流行的误解是把“给”解释为放弃，被别人夺走东西或作出牺牲。一个性格还没有超越接受、利用或者贪婪阶段的人对给的理解就是这样。一个“重商主义”的人也准备给，但一定要通过交换。只“给”而没有“得”对他来说就是欺骗。③那些基本上是非生产性性格结构的人则会有一种被别人拿走东西的感觉。因此这种类型的大多数人拒绝给予别人东西。而有些人却又把“给”变成一种自我牺牲的美德。他们认为，正因为“给”是痛苦的，所以应该这么做。给的美德就是准备牺牲，对他们来说，“给”比“得”好这一准则就是意味着宁可忍受损失也不要体验快乐。

有创造性的人对“给”的理解完全不同。他们认为“给”是力量的最高表现，恰恰是通过“给”，我才能体验我的力量，我的“富裕”，我的“活力”。体验到生命力的升华使我充满了欢乐。④我感觉到自己生气勃勃，因而欣喜万分。“给”比“得”带来更多的愉快，这不是因为“给”是一种牺牲，而是因为通过“给”表现了我的生命力。

如果我们把这一原则用来解释各种特殊的现象，就不难认识这一原则的有效性。最基本的例子可以在性范畴里找到。男子性行为的最高峰就是一种给的行为：男子把自己的性器官交给女子，在达到性高潮的一刹那，他把精液给予对方。只要他不是阳痿，他就必须这么做。如果他不能给，他就是阳痿。女子也是如此，只不过表现形式复杂一点罢了。女子交出自己，她打开通向女性内部的大门，在接受的同时她也给予，如果她没有能力给，而只能得，她就是性冷淡。在女子身上给的行为还表现在她作为母亲的作用上。她把她的养料给予她肚中的胎儿，后来又给婴儿喂奶和给予母体的温暖。对女子来说不能给是极其痛苦的。

在物质世界范畴内给是财富。不是拥有财物的人是富裕的，而是给予他人东西的人才是富裕者。害怕受到损失的吝啬鬼，不管他拥有多少财产，从心理学角度来看，他是一个贫穷和可怜的人。愿意把自己的东西给予他人的人却是富有的，他感觉到自己是一个有能力帮助别人的人。只有那些连生活必需品都没有的人才不能体验帮助别人的乐趣。但是日常生活经验告诉我们，衡量有没有足够生活必需品的标准既取决于人的实际财产，也取决于人的性格本质。众所周知穷人往往比富人更愿意给。尽管如此，超过一定限度的贫困往往使许多人无法给，恰恰这一点是十分令人懊丧的一这不仅仅是因为从中可以看到穷人的贫困，同时也是因为穷人被剥夺了给所带来的欢乐。

但给的最重要范畴还不是物质范畴，而是人所具有的特殊范畴。一个人究竟能给予别人什么呢？他可以把他拥有的最宝贵的东西，他的生命给予别人。但这并不一定意味着他一定要为别人献出自己的生命，而是他应该把他内心有生命力的东西给予别人。他应该同别人分享他的欢乐、兴趣、理解力、知识、幽默和悲伤一简而言之一切在他身上有生命力的东西。通过他的给，他丰富了他人，同时在他提高自己生命感的同时，他也提高了对方的生命感。他给并不是为了得，但是通过他的给，不可避免地会在对方身上唤起某种有生命力的东西。因此他的给同时也包括了使接受者也成为一个给的人，而双方都会因为唤醒了内心的某种生命力而充满快乐。在给的行为中诞生了新的东西，给和得的人都会感谢这新的力量。这一点表现在爱情上就是：没有生命力就是没有创造爱情的能力。马克思极其优美地表达了上述思想。他说：“如果你以人就是人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件，那么你只能用爱去换爱，用信任换取信任。如果你想欣赏艺术，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个能促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正个人生活的一种特定的、符合你的意志对象的表现。如果你在爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情，如果作为一个正在爱的人你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是一种不幸。”⑤不仅在爱情上“给”意味着“得”。教师向他的学生学习，演员受到观众的鼓舞，精神分析学家通过治愈他人的病而治愈自己的病也都如此，先决条件是给的人不应该把对方看作是他帮助的对象，而应该同对方建立一种真正的、创造性的紧密关系。

有没有能力把爱情作为一种给的行为取决于人的性格发展，这一事实似乎没有必要加以强调了。取得这一能力的先决条件是人要有一种占主导地位的生产性倾向。持有这种态度的人就克服了他的依赖性、自恋性*(*“自恋”这一概念是由弗洛伊德提出的，弗洛伊德把人的自我欣赏叫做“自恋”，他认为，“自恋”必先于他恋，这主要表现在儿童把与生俱来的里比多(指心能，尤其是性本能的能)用到自己身上。一译者注)以及剥削别人的要求，并能找到对自己的人性力量的信赖以及达到目的的勇气。如果缺乏这些特点，人们就害怕献出自己，也就是害怕去爱。

爱情的积极性除了有给的要素外，还有一些其他的基本要素。这些要素是所有爱的形式共有的，那就是：关心、责任心、尊重和了解。

在母爱中关心的要素表现得最为突出。如果有一个母亲拒绝给孩子喂食、洗澡和关心他身体的舒适，那么无论这位母亲如何强调她对孩子的爱，也不会有人相信她。但如果她关心孩子，她的爱就令人可信了。对动物和植物的爱亦是如此。如果有一位妇女对我们说她很爱花，可是我们却发现她忘记浇花，我们就不会相信她说的话。爱情是对生命以及我们所爱之物生长的积极的关心。如果缺乏这种积极的关心，那么这只是一

种情绪，而不是爱情。爱情的这一要素在《约拿书》中得到很美的描绘。上帝吩咐约拿去尼尼微，向那里的居民宣布，如果他们不改邪归正，他们就将受到惩罚。约拿却不愿行使这一使命，他

逃跑了，因为他担心尼尼微的居民将会悔过，从而求得上帝的宽恕。约拿是一个执法从严的人，但不是一个爱人之人。在他逃亡的路上，他发现自己躲在一条大鱼的肚子里，这条大鱼象征着隔绝和监禁，正是由于约拿缺乏仁爱和恻隐之心，所以才被送到这儿。上帝拯救了他，约拿去到尼尼微，向那里的居民宣告上帝的话，这时正如约拿担心的那样，尼尼微的居民回心转意，虔诚忏悔，上帝原谅了他们，答应不使全城覆没。约拿大为不悦和失望，他要看到“正义”，而不是仁爱。最后他坐在一棵树的阴影底下重又找回失去的安宁。这棵树本是上帝让它长高，好替约拿遮挡灼热的阳光。这时上帝却让这棵树枯死了，约拿十分沮丧，埋怨上帝。上帝回答说：“你为那棵一夜长、一夜死的树惋惜，虽然你既没有栽活它，也没有关心它。为什么我就不能惋惜尼尼微城内那十二万好坏不分的居民和那许许多多的动物呢？”上帝向约拿解释道，爱的本质是创造和培养，爱情和劳动是不可分割的。人们爱自己劳动的成果，人们为所爱之物而劳动。

关心和关怀还包括爱情的另一方面，即责任心。今天人们常常把责任心理解为是义务，是外部强加的东西。但是责任心这个词的本来意义是一件完全自觉的行动，是我对另一个生命表达出来或尚未表达出来的愿望的答复。“有责任”意味着有能力并准备对这些愿望给予回答。约拿对尼尼微的居民没有责任心，像该隐一样，他同样会提出这一问题“难道我应该是我弟弟的看守吗？”。一个爱的人的回答是，我兄弟的生命不仅与他自己有关，而且也同我有关。我应对其他的人负责就像对自己负责一样。这种责任心在母子关系中主要表现在母亲对孩子生理上的要求的关心。在成人之间则也包括关心对方的精神要求。

如果爱情没有第三个要素：尊重，那责任心就很容易变成控制别人和奴役别人。尊重别人不是惧怕对方。尊重这个词的出处就是有能力实事求是地正视对方和认识他独有的个性。尊重就是要努力地使对方能成长和发展自己，因此尊重决无剥削之意。我希望一个被我爱的人应该以他自己的方式和为了自己去成长、发展，而不是服务于我。如果我爱他人，我应该感到和他一致，而且接受他本来的面目，而不是要求他成为我希望的样子，以便使我能把他当作使用的对象。只有当我自己达到独立，在没有外援的情况下独立地走自己的路，即不想去控制和利用别人，只有在这种情况下，尊重对方才成为可能。只有在自由的基础上才会有爱情，正像在一首古老的法国歌曲中唱的那样“爱情是自由之子，永远不会是控制的产物”。

人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。如果不以了解为基础，关心和责任心都会是盲目的，而如果不是从关怀的角度出发去了解对方，这种了解也是无益的。了解的方式多种多样。成为爱情一要素的了解是要深入事物的内部，而不是满足于一知半解。我只有用他人的眼光看待他人，而把对自己的兴趣退居二位。我才能了解对方。譬如：我可以知道这个人在生气，即使他自己不表露出来。但我还可以更进一步地去了解他，然后就知道，他很害怕和不安，他感到孤独和受到良心的谴责。这样我就明白他的生气只是他内部更深的东西的反映，这时我眼中的他不再是一个发怒的人，而是一个处在恐惧和惶恐不安之中的受苦的人。

了解同爱情还有另一个基本的关系。希望同另一个人结合以逃避自我孤独的监禁同另一个完全符合人性的愿望有紧密的联系，那就是认识“人的秘密”。生命从其纯生物的角度来看是一个奇迹和秘密，而在人的范围内每个人对自己和对别人都是一个不可解答的秘密。我们认识自己，但尽管作了一切努力还是不认识自己，我们认识他人，但我们还是不认识他们，因为我们和他们都不是一回事。我们越深入我们生命的深处或另一个人的生命深处，我们离认识生命的目标就越远。尽管如此，我们不能阻止这种深入了解人的灵魂的秘密、了解人的核心，即“自我”的愿望将继续存在。

有一种可以认识这一秘密的令人绝望的可能性—那就是拥有掌握对方的全部权力，利用这种权力我可以随心所欲地支配他，让他按照我的意志去感受，去思想，把他变成一样东西，变成我的东西，我的财产。在这方面最明显的表现就是施虐淫者的极端作法，施虐淫者要求并能使一个人受苦，他折磨和迫使那个人泄露他的秘密。要求发现人的秘密是恣意暴行和破坏狂的基本动机。艾萨克•巴比尔*(*艾萨克•巴比尔(1894-1941)，苏联作家。 —译者注)很清楚地表达了这一思想。他摘引俄国国内战争时一个军官的话，这个军官刚刚把他过去的主人踩死。军官说：“用一颗子弹—我想说—用一颗子弹只能把这个家伙干掉……开枪是永远不能深入他的灵魂，到达他作为一个人和有灵魂的地方。但我毫无顾忌，我已经不止一次踩死敌人，每次都超过一个小时。你知道吗—我想知道，生命到底是什么，我们天天遇到的生命到底是什么？”⑥

在孩子身上我们经常能看到这条通向知识的捷径。孩子随手拿起一样东西，把它弄坏，以便认识这样东西。譬如他抓到一个蝴蝶，就很残忍地把翅膀折断，他要认识蝴蝶，迫使它交出自己的秘密。在这儿残暴有一个较深的动机：那就是希望认识事物和生命的秘密。

认识秘密的另一条途径是爱情。爱情是积极深入对方的表现。在这一过程中，我希望了解秘密的要求通过结合得到满足。在结合的过程中，我认识对方，认识自己，认识所有的人，但还是“一无所知”。我对生命的了解不是通过思想传导的知识，而是通过人唯一可以使用的方式—通过人与人的结合。施虐癖的产生是为了了解秘密，但却一无所得。我把一个生命一块一块的解体，我所能达到的就是这一生命被破坏。只有爱情才能带给我知识，在结合的过程中回答我提出的问题。在爱情中，在献身中，在深入对方中，我找到了自己，发现了自己，发现了我们双方，发现了人 。

德尔斐的箴言“认识你自己”表达了我们要求认识自己和他人的愿望。这是全部心理学的渊源。因为这一愿望是要认识完整的人，认识他内心最深处的秘密，所以通常的知识，由思想传导的知识不能满足这一愿望。即使我们对自己的了解比现在高出一千倍，也不可能深入事物的最本质的东西。我们对自己是一个迷，别人对我们来说也永远会是一个迷。达到全部了解人的唯一途径是思想上的认识，也就是心理学的知识是实现通过爱情达到全面了解的一个条件。我必须客观地去认识对方和自己，以便使自己能够看到对方的现实状态或者能够克服幻想，克服我想像中的被歪曲了的他的图像。我只有客观地认识一个人，我才能在爱中了解他的真正本质。⑦

认识人的问题同认识神的宗教问题平行存在。在传统的西方神学中，人们试图从思想上认识上帝从而作出对上帝的判断。在神秘主义中(下面我将试图解释，神秘主义是单神主义的极端产物)，已经放弃从思想上认识上帝，取而代之的是体验同上帝的结合，在这种结合中上帝已经不复存在，因此也没有必要去了解上帝了。

体验同人的结合或者用宗教语言表达—同上帝结合决不是非理性的。相反正如阿尔贝尔特·施魏策尔*(*阿尔贝尔特·施魏策尔(1875-1965)，德国的神学家、音乐家、医生和哲学家，他长期在非洲行医，一生致力于和平事业，提倡人道主义，；一九五四年获诺贝尔和平奖金，在欧美享有极高的声望。—译者注)强调的那样是理性主义最勇敢和最激进的结论。得出这一结论的基础是因为我们认识到我们大脑获取的知识是有一定限度的，而且这种限度决非偶然。另外我们还知道，我们永远不可能靠智力来了解人和宇宙的秘密，但可以通过爱情去把握它。心理学作为一门科学有其局限性。就像神学的逻辑结论是神秘主义，心理学的最终结论就是爱。

关心、责任心、尊重和了解是相互依赖的。在成熟的人身上可以看到这些态度的集中表现。成熟的人就是指能够创造性地发挥自己力量的人。成熟的人只想拥有他自己的劳动果实，放弃了获取全力和全知的自恋幻想，并有一种谦恭的态度。这一态度的基础是他内心的力量，单单这股力量就能使他进行真正的、创造性的劳动。

上面我提到的爱情是指克服人的孤寂和实现人与人的结合。除了这个普遍的、关系到人类生存的要求外，还有一个更具有生物性的要求：那就是阴性和阳性的结合。这一两极结合的思想在下面的神话中表现得最为明显：男子和女子本是一体，但这一体被分为两部分。从那以后男性那部分就开始寻找丢掉了的女性那部分，为了重新和她结合成一体。(在圣经中也有类似的说法，即夏娃是亚当身上的一根肋骨所造。很明显这个故事表明了按照父系社会的思想体系，女子从属于男子。)这一神话的意义是一目了然的。性别上的差别迫使人们

寻找一种特殊方式的结合，即同异性的结合。阴性和阳性这两极也表现在每个男子和每个女子身上。从生理上来看，男子和女子都有异性的荷尔蒙，与此相适应从心理学角度来看他们也都是双性的。他们都具有接受和渗透，物质和精神的原则。男子和女子只有在阴阳两极结合中才能找到内心的统一。阴阳两极是每种创造性劳动的基础。

阴阳两极也是人与人之间的生产力的基础。这一点很明显地表现在精子和卵子的结合是生儿育女的基础这一生物现象上。从纯心理角度来看亦是如此：在男子和女子的爱情中，双方都获得新生。(同性恋爱的变异是达不到两极结合所造成的，因此同性恋爱者永远不会脱离孤独的折磨。同性恋者同不能施爱的异性恋者，都实现不了两极的结合。)

阴阳两极的原则在自然界不仅存在于动植物之中，也存在于两个基本作用的对立之中，即接受的作用和渗透的作用。这就是大地和雨，河流和海，黑夜与白昼，黑暗和光明，物质和精神。伟大的伊斯兰教的诗人和神秘主义者鲁·米*(*鲁·米，波斯神秘主义诗人和伊斯兰教苏非派毛拉维教团的创始人。—译者注)非常优美地表达了这一点：

事实上寻求爱的人不会不被所爱之人所寻求。
如果爱情的明灯照亮了这颗心，它也必然会照亮那颗心。
如果对神的爱在你心中滋长，那神也会加爱于你。
一只手拍不响。神的圣明是命令，是他的决定让我们相爱。
天意使世界的每一部分同另一部分成双作对。
在圣人的眼里天空是男子，大地是女子：大地接受天空掉落之物。
大地如果缺少温暖，天空给予之；大地如果失去滋润，天空给予之。
天空的行踪犹如丈夫的足迹，丈夫为了妻子在寻找食物。
而大地则操持家务；她帮助生命的诞生，抚养她所生之物。
把大地和天空看作是赋有智慧的生命吧，因为它们的行为同智慧的生命完全一 样。
如果它们不能从对方得到欢乐，它们怎么能紧紧相偎如一对恋人呢？
如果没有大地，花草树木又怎能生长？
天空的水和温暖又能带来什么？
神在男子和女子身上播种传宗接代保存世界的愿望，神也在生命的每一部分播种要求同另一部分结合的愿望。
白昼和黑夜表面看来是敌人，但它们却都是为了一个目标；因为相爱就是为了完成共同的事业。
没有黑夜，人的生命就一无所得，以至于白天也无物可给。⑧

阴阳两极的问题引起了对爱和性的进一步讨论。我前面已经提到过弗洛伊德的一个错误，那就是他认为爱情只是性本能的表现或升华，而没有认识到性要求是人渴望爱情和与人结合的一种表现。但是弗洛伊德的错误还不仅限于这一点。弗洛伊德根据他的生理唯物主义的观点认为性本能是体内化学反应引起的一种压力的结果，这种压力会引起不适，所以要得到释放。性要求的目的就是要消除这种折磨人的压力。按照这一说法性要求就象是一种使人引起痒感的刺激，而性满足就是要消除这种刺激。按照这种性理论，最理想的性满足就可能会是手淫，是性的自我满足。但弗洛伊德没有看到性的心理—生物性一面，没有看到阴阳两极以及要求通过结合消除这两极对立的要求。弗洛伊德之所以会犯这一奇怪的错误是同他的极端父权思想有关，这一思想促使他得出性本身是阳性的结论，以至于使他认识不到性的阴性成分。他的这一观点在他的《性学十三论》中得到阐明。他认为性欲一般来说具有“阳性的性质”，不管是男子的性欲，还是女子的性欲。他的这一观点还以更简单的形式出现在他如下的理论中。他认为一个男孩体验到的女人是一个被阉割生殖器的男人，而女人只是通过不同的方式企图寻找她丢失的男性器官的代用品。但是女人不是一个被阉割生殖器的男人，女性的性欲不是阳性的性质，而是阴性的性质。

两性之间的性吸引力仅仅只有一部分是以消除生理上的压力为动力的，但主要的动力是两性都有同另一个性别相结合的要求。事实上性爱的吸引力决不仅仅表现在两性的吸引力上。性欲的性质以及性作用都是既具有阳性也具有阴性。阳性的特点是渗透、指导、积极、守纪律和善于冒险，而阴性则具有接受、保护、求实、忍耐和母性的特点。(不应该忘记这两种性质的标志在每个人身上都会出现，只是侧重点不一，有的阳性特点多，有的阴性特点多。)如果一个男子的男性从感情角度来看始终保持一个孩子的水平，他就会想方设法通过在性生活方面过分强调他的男性而平衡这一缺陷。唐·璜就是一个例子。他总要在性方面证明他男子的力量，这恰恰是因为他对自己的男性产生怀疑。如果这种男性的衰竭变成极端，那施虐癖—施用武力—就会以一种变态方式取代男性。如果女性减弱或者变态，就会出现受虐癖。

人们指责弗洛伊德过分强调性的作用，他们这么做常常是为了否认弗洛伊德学说在传统观念圈子里引起反对和批评的那部分理论。弗洛伊德非常了解其中的奥妙，所以他不遗余力地反对每一种企图改造他的性理论的作法。弗洛伊德的理论在当时确实具有强烈的挑衅性和革命性。但是在 1910 年是革命的东西，五十年以后就不一定是革命的。性风俗在这五十年中发生了巨大的变化，今天弗洛伊德的理论就是在中产阶层也不会引起人们的惊骇。所以如果正统的精神分析学家直至今日还因其维护弗洛伊德的理论而把自己视为是勇敢和激进的话，那这就是一种虚构的激进主义了。实际上他们的这种激进主义正是他们迎合潮流的表现，他们根本不试图去提出心理学的一些关键性的问题，因为这些问题会引起对现代社会的批判。

我对弗洛伊德的批评并不是因为他过分强调性的作用，而是因为他没能深刻地理解性的作用。他从他的哲学观点出发，把性解释为是生理性的，所以很有必要把弗洛伊德的发现从生理的范畴转换到生存的范畴中去，并进一步发展他的理论。⑨

弗洛姆《爱的艺术》

第二章　爱情的理论

(二)父母和孩子之间的爱

如果不是一个仁慈的命运在保护婴儿，不让他感觉到离开母体的恐惧的话，那么在诞生的一刹那，婴儿就会感到极度的恐惧。但是婴儿在出生后一段时间内同他出生以前并无多大的区别；他还是不能辨认物体，还不意识到自己的存在以及他身体之外的世界的存在。他只有需要温暖和食物的要求，但却不会区别温暖、食物同给予温暖和食物的母亲。母亲对婴儿来说就是温暖，就是食物，是婴儿感到满足和安全的快乐阶段。这一阶段用弗洛伊德的概念就是自恋阶段。周围的现实，人和物体，凡是能引起婴儿身体内部的满足或失望的才会对他产生意义。婴儿只能意识到他的内部要求；外部世界只有同他的需要有关的才是现实的，至于与他的要求无关的外部世界的好坏则没有任何意义。

如果孩子不断生长、发育，他就开始有能力接受事物的本来面目。母亲的乳房不再是唯一的食物来源。终于他能区别自己的渴、能喂饱肚子的乳汁、乳房和母亲。他开始知道其他物体有其自己的、与他无关的存在。在这个阶段孩子学会叫物体的名称，同时学习如何对待这些物体；他开始懂得火是热的，会烫人，木头是硬的，而且很沉，纸很轻能撕碎。他也开始学习同人打交道：他看到如果他吃东西，母亲就微笑；如果他哭，母亲就把他抱起来；如果他消化好，母亲就称赞他。所有这些经历凝聚并互相补充成为一种体验：那就是我被人爱。我被人爱是因为我是母亲的孩子。我被人爱是因为我孤立无援。我被人爱是因为我长得可爱并能赢得别人的喜爱。简而言之就是我被人爱因为我有被人爱的资本—更确切的表达是：我被人爱是因为我是我。母爱的体验是一种消极的体验。我什么也不做就可以赢得母亲的爱，因为母亲是无条件的，我只需要是母亲的孩子。母爱是一种祝福，是和平，不需要去赢得它，也不用为此付出努力。但无条件的母爱有其缺陷的一面。这种爱不仅不需要用努力去换取，而且也根本无法赢得。如果有母爱，就有祝福；没有母爱，生活就会变得空虚—而我却没有能力去唤起这种母爱。

大多数八岁到十岁的儿童⑩他们的主要问题仍然是要被人爱，无条件地被人爱。八岁以下的儿童还不会爱，他对被爱的反应是感谢和高兴。儿童发展到这一阶段就会出现一个新的因素—一种新的感情，那就是要通过自己的努力去唤起爱。孩子第一次感到要送给母亲（或父亲）一样东西—写一首诗、画一张画或者做别的东西。在他的生活中爱的观念—第一次从“被人爱”变成“爱别人”，变成“创造爱”。但从爱的最初阶段到爱的成熟阶段还会持续许多年。进入少年时代的儿童最终会克服他的自我中心阶段，他人就不会再是实现个人愿望的工具，他人的要求同自己的要求同等重要—事实上也许更为重要。给比得更能使自己满足，更能使自己快乐，爱要比被爱更重要。通过爱他就从他的由自恋引起的孤独中解脱出来，他开始体验关心他人以及同他人的统一，另外他还能感觉到爱唤起爱的力量。他不再依赖于接受爱以及为了赢得爱必须使自己弱小、孤立无援、生病或者听话。天真的、孩童式的爱情遵循下列原则：“我爱，因为我被人爱。”成熟的爱

的原则是："我被人爱，因为我爱人。"不成熟的、幼稚的爱是："我爱你，因为我需要你"，而成熟的爱是："我需要你，因为我爱你。"

同爱的能力发展紧密有关的是爱的对象的发展。人生下来后的最初几个月和最初几年同母亲的关系最为密切。这种关系在人没出生以前就已经开始，那就是当怀孕的妇女和胎儿既是一体又是两体的时候。出生在某种意义上改变了这种状况，但决不是象看上去那样有很大的变化。在母体外生活的婴儿还几乎完全依赖于母亲。后来幼儿开始学走路、说话和认识世界，这时同母亲的关系就失去了一部分休戚相关的重要性，而同父亲的关系开始重要起来了。

为了理解这种变化必须了解母爱和父爱性质上的根本区别。我们上面已经谈到过母爱。母爱就其本质来说是无条件的。母亲热爱新生儿，并不是因为孩子满足了她的什么特殊的愿望，符合她的想像，而是因为这是她生的孩子。(我在这里提到的母爱或者父爱都是指"理想典型"，也就是马克斯·韦伯提到了的或者荣格的原型意义上的理想典型，而不是指每个母亲和每个父亲都以这种方式爱孩子。我更多的是指在母亲和父亲身上体现的那种本质。)无条件的母爱不仅是孩子，也是我们每个人最深的渴求。从另一个角度来看通过努力换取的爱往往会使人生疑。人们会想：也许我并没有给那个应该爱我的人带来欢乐，也许会节外生枝—总而言之人们害怕这种爱会消失。此外靠努力换取的爱常常会使人痛苦地感到：我之所以被人爱是因为我使对方快乐，而不是出于我自己的意愿—归根结蒂我不是被人爱，而是被人需要而已。鉴于这种情况，因此我们所有的人，无论是儿童还是成年人都牢牢地保留着对母爱的渴求，是不足为奇的。大多数的孩子有幸得到母爱(我们以后再谈在什么程度上得到母爱。)而成人身上的这种渴望更难得到实现。在令人满意的发展过程中，这种渴望始终是性爱的一个成分；但也经常出现在宗教形式，或者更多的是出现在神经病形式中。

同父亲的关系则完全不同。母亲是我们的故乡，是大自然、大地和海洋。而父亲不体现任何一种自然渊源。在最初几年内孩子同父亲几乎没有什么联系，在这个阶段父亲的作用几乎无法同母亲相比。父亲虽然不代表自然世界，却代表人类生存的另一个极端：即代表思想的世界，人所创造的法律、秩序和纪律等事物的世界。父亲是教育孩子，向孩子指出通往世界之路的人。

同父亲作用紧密相关的是另一个同社会经济发展有关的作用。随着私有制以及财产由一个儿子继承的现象出现，父亲就对那个将来要继承他财产的人特别感兴趣。父亲总是挑选他认为最合适的儿子当继承人，也就是与他最相像，因而也是最得他欢心的那个儿子。父亲是有条件的爱。父亲的原则是："我爱你，因为你符合我的要求，因为你履行你的职责，因为你同我相像。"正如同无条件的母爱一样，有条件的父亲有其积极的一面，也有其消极的一面。消极的一面是父爱必须靠努力才能赢得，在辜负父亲期望的情况下，就会失去父爱。父爱的本质是：顺从是最大的道德，不顺从是最大的罪孽，不顺从者将会受到失去父爱的惩罚。父爱的积极一面也同样十分重要。因为父爱是有条件的，所以我可以通过自己的努力去赢得这种爱。与母爱不同，父爱可以受我的控制和努力的支配。

父母对孩子的态度符合孩子的要求。婴儿无论从身体还是心理上都需要母亲的无条件的爱和关怀。在六岁左右孩子就需要父亲的权威和指引。母亲的作用是给予孩子一种生活上的安全感，而父亲的任务是指导孩子正视他将来会遇到的种种困难。一个好母亲是不会阻止孩子成长和不会鼓励孩子求援的。母亲应该相信生活，不应该惶恐不安并把她的这种情绪传染给孩子。她应该希望孩子独立并最终脱离自己。父爱应该受一定的原则支配并提出一定的要求，应该是宽容的、耐心的，不应该是咄咄逼人和专横的。父爱应该使孩子对自身的力量和能力产生越来越大的自信心，最后能使孩子成为自己的主人，从而能够脱离父亲的权威。

一个成熟的人最终能达到他既是自己的母亲，又是自己的父亲的高度。他发展了一个母亲的良知，又发展了一个父亲的良知。母亲的良知对他说："你的任何罪孽，任何罪恶都不会使你失去我的爱和我对你的生命、你的幸福的祝福。"父亲的良知却说："你做错了，你就不得不承担后果；最主要的是你必须改变自己，这样你才能得到我的爱。"成熟的人使自己同母亲和父亲的外部形象脱离，却在内心建立起这两个形象。同弗洛伊德的"超我"理论相反，人不是通过合并父亲和母亲，从而树立起这两个形象，而是把母亲的良知建筑在他自己爱的能力上，把父亲的良知建筑在自己的理智和判断力上。成熟的人既同母亲的良知，又同父亲的良知生活在一起，尽管两者看上去互为矛盾。如果一个人只发展父亲的良知，那他会变得严厉和没有人性；如果他只有母亲的良知，那他就有失去自我判断力的危险，就会阻碍自己和他人的发展。

人从同母亲的紧密关系发展到同父亲的紧密关系，最后达到综合，这就是人的灵魂健康和达到成熟的基础。如果人不是这么发展就会导致神经病。限于篇幅，我不可能在这儿详细解释我的这一观点，只能简单扼要地提一下。

譬如造成神经病的一个原因可能是一个男孩有一个十分慈爱，却又很娇惯他的母亲，同时又有一个性格懦弱或者对孩子不感兴趣的父亲。在这种情况下，小男孩会牢牢地抓住同母亲的联系，发展成为一个十分依赖母亲的人。这种人往往孤立无援，需要得到保护，不可能获得父亲的一些特点：如纪律、独立性和驾驭生活的能力。他就会企图在所有的人身上寻找“母亲”的形象，有时在妇女身上，有时在有权威的男子身上。反之，如果母亲性情冷淡、麻木不仁或者十分专制，孩子就会把对母爱的需要转移到父亲身上，就会变成单一的向父亲方向发展的人。这样的人往往只服从于法律、秩序、权威的原则，却没有能力希望或者得到无条件的爱。如果他的父亲很有权威，同他的关系又很密切，就更会加强他的这一发展。其他的调查也得出这样的结论：即某些神经病形式，如强迫性神经病同患者的单一父亲联系有关，而另一些病状，如歇斯底里、酗酒，不能面对现实生活和厌世则是同母亲的单一联系所致。----

第二章　爱情的理论

(三)爱的对象

爱首先不是同一个特殊的人的关系，而更多的是一种态度，性格上的一种倾向。这种态度决定一个人同整个世界，而不是同爱的唯一“对象”的关系。如果一个人只爱他的对象，而对其他的人无动于衷，他的爱就不是爱，而是一种共生有机体的联系或者是一种更高级意义上的自私。尽管如此大多数人都认为爱情取决于对象，而不是能力。他们甚至认为专爱一个人就是强烈爱情的证明。我们在上面已经提到过这一错误的结论。正因为人们不是把爱情看作是一种积极的行动，灵魂的一股力量，所以他们认为只要找到爱的对象就行，别的东西自然而然就会产生。可以把这一态度同想画一张画的人作一比较：这个人虽然想画画，但他不是去学绘画这门艺术，而是强调他首先要找到他愿意画的合适的对象。如果他找到了这么一样东西，他也就能画了。如果我确实爱一个人，那么我也爱其他的人，我就会爱世界，爱生活。如果我能对一个人说：“我爱你”，我也应该可以说：“我在你身上爱所有的人，爱世界，也爱我自己。”

认为爱情是一种同所有人相关，而不是只关系到一个人的观点并不意味着不同形式的爱情在爱情的对象方面没有区别。

(1)博爱

一切爱的形式都以博爱为基础。我指的博爱就是对所有的人都有一种责任感，关心、尊重和了解他人，也就是愿意提高其他人的生活情趣。这也是圣经里提到的一种爱的方式：爱他人应如爱己。博爱是对所有人的爱，其特点是这种爱没有独占性。如果我具有爱的能力，我就会去爱我周围的人。在博爱中凝聚着同所有人的结合，人的团结和统一。博爱的基础是认识到我们所有的人都是平等的。同人共有的核心相比，人与人之间在才能、智力和知识上的差别微不足道。要了解这种人共有的核心，必须要深入了解人，而不是停留在表面。如果我只看到一个人的表面，那我看到的主要是使我和他分开的差别。如果我了解到他的本质，我就会看到我们的共性，我们是兄弟这一事实。这样的一种核心对核心的关系—用来取代表面对表面的关系—是一种“中心关系”。西莫尔·魏尔曾经很优美地表达过这种关系：“同样的话(即丈夫对他妻子说“我爱你”)可以是很一般的，也可以非同一般，这要按说这些话的方式而定。说话的方式则取决于这些话发自内心的深度，而不取决于个人意志。在双方息息相通的情况下，这些话会触动对方相等的内心深度。所以一个有能力区别的人就会听得出来这些话的份量究竟有多大！”(11)

博爱是同等人之间的爱。但虽然我们是同等的，事实上也往往不完全“同等”，因为我们是人，所以需要帮助。今天是我需要帮助，明天也许是你。有这种要求并不意味着一个人弱小，另一个人强大。弱小是一种暂时状态，而自力更生，走自己的路的能力是普遍的持续状态。

对需要帮助的人，对穷人和陌生人的爱是博爱的基础。爱自己的骨肉不足为奇。每个动物都爱自己的后代并照料他们。软弱的人爱自己的主子，因为他靠主子为生；孩子爱自己的父母，因为他需要他们。只有当我爱那些与我个人利益无关的人时，我的爱情才开始发展。在《旧约》中，穷人是人爱的中心就说明了这一点，当然不仅是穷人，还有陌生人、寡妇、孤儿、民族的敌人、埃及人和伊多姆人。在对那些需要帮助的人产生同情的过程中，人开始发展他的博爱。在爱自己的同时，他也爱那些需要帮助的人，爱那些虚弱和惶恐不安的生命。同情包含着了解和认识的因素。在《旧约》里这么写道：“因为你们了解异乡人的心，因为你们也曾在埃及当过异乡人……所以你们也应该热爱异乡人！”⑿

(2)母爱

我们在上一章里谈母爱和父爱的区别时，已经分析过母爱的本质。正如我已经说过的那样，母爱是对儿童的生活和需求作出的毫无保留的肯定。但这里还应该补充说明一点。对幼儿生命的肯定应该包括两个方面：一方面是必须关心幼儿并对其成长负有责任，以维护和发展弱小生命。另一方面则超出了维护生命的范围，那就是要使孩子热爱生活，要使他感到：活着是多么好！当一个小男孩或小女孩有多么好！在这个世界活着有多么好！母爱的这两个方面在圣经的《创世纪》里表现得很明显。上帝创造了世界和人，这符合对生命的关心和肯定。但上帝所做得还不仅仅于此。在上帝创造人和世界以后的每一天里上帝都要了解情况，要知道一切是否都好。同样母爱的第二个方面也是要给孩子一种“诞生在这个世界是多么好”的感受。母亲要赋予孩子对生活的爱，而不仅仅是活下来的愿望。同样的思想也表达在圣经的另一个象征性故事里。上帝所许之地里(土地始终是母亲的象征)流着乳汁和蜂蜜。乳汁象征母爱的第一个方面：对生命的关心和肯定，蜂蜜则象征生活的甘美，对生活的爱和活在世上的幸福。大多数的母亲有能力给予“乳汁”，但只有少数的母亲除乳汁外还能给予“蜂蜜”。为了能给予“蜂蜜”，她不仅应该是一个好母亲，同时也应该是个幸福的人—但这一目标只有少数人才能达到。母亲对孩子的影响怎么估计也不会过高。母亲对生活的热爱和对生活的恐惧都具有传染性，两者都会对孩子的全面发展产生深远的影响。事实上我们确实可以在孩子身上，也可以在成人身上看到，哪些人只得到“乳汁”，而哪些人既得到“乳汁”，又得到“蜂蜜”。

博爱和性爱是同等人之间的关系，与此相反母亲和孩子的关系就其本质来说是两个不平等人之间的关系。在这种关系中有一个人需要帮助，而另一个人给予这种帮助。基于母爱的这种忘我无私的特点，母爱一直被看作是爱情的最高形式和最神圣的感情联系。但是看起来母爱中值得赞美的东西还不是母亲对婴儿的爱，而是母亲对成长着的孩子的爱。大多数的母亲在她们的孩子尚还幼小，而且完全依赖她们的时候，她们确实很爱自己的孩子。大多数的妇女希望生孩子，由于孩子的诞生而感到幸福，而且急不可待地希望自己来照料孩子，尽管她们除了孩子脸上的笑容和满意的表情外一无所得。看起来母亲之所以持有这种态度是一种本能所致，这种本能同样可以在动物身上找到。但是不管这种本能的作用有多大，比这更重要的是人的因素和心理因素：因为母亲一直把孩子看作是自身的一部分，所以母亲对孩子的爱和痴情很可能是满足自恋的一种途径。另外一个根源也许是母亲的权力欲和占有欲。一个软弱无能，完全服从母亲的孩子不言而喻是一个专制并有占有欲的母亲的自然对象。

虽然对母亲的动机各有解释，但最重要的动机是我们称之为“超越自己”的追求。这一追求属于人的最基本要求，并以人的觉悟和下列事实为基础：即人对自己的纯生物作用不满，他不能忍受自己仅仅是被扔进这一世界的小卒。他一定要感到自己是创造者，是能超越处于被创造者消极地位的生命。满足这一要求有许多可能性，最自然和最基本的途径就是母亲对自己创造物的关怀和爱。在孩子身上母亲超越了自我，她对孩子的爱使她的生活产生新的意义。(正因为男子不能通过生育来满足超越自己的要求，所以他只能通过用双手创造物体和创造思想来证明他的创造能力。)

但是孩子必须长大，必须脱离母体和母亲的乳房，必须成为一个完整的、独立的生命。母亲的真正本质在于关心孩子的成长，这也就意味着也关心母亲和孩子的分离。这里我们就可以看到母爱和性爱的区别。在

性爱中两个迄今为止分开的人结合在一起，而在母亲中过去是一体的两个人分开了。母爱不仅应该允许这一分离，而且还应该希望并促成这一分离。只有在这个阶段，母爱才成为一项艰巨的任务，因为这时就要求母亲无私并能贡献出一切，除了被爱者的幸福一无所求，但恰恰在这点上许多母亲都失败了。自恋的、专制的和贪婪的妇女在孩子尚小的时候，可以是一个很疼爱孩子的母亲。但是当孩子处于同母亲分离的阶段时，只有那些真正有能力爱的妇女，那些觉得给比得更幸福的妇女，那些生命之根底很扎实的妇女才会继续是一个疼爱孩子的母亲。

对正在成长的孩子的爱，这种忘我无私的母爱也许是爱的最困难的形式。但是由于母亲对孩子的爱是那么自然，所以往往给人一种容易做到的假象。正因为难以做到这点，所以只有那些有能力爱的妇女，那些热爱丈夫，热爱其他孩子，热爱陌生人和人类的妇女才能成为真正爱孩子的母亲。在这个意义上，没有能力爱的妇女当她们的孩子幼小时，可以是一个很娇惯孩子的母亲，但永远成不了爱孩子的母亲。检验这一点的试金石是看一个母亲愿意不愿意忍受同孩子的分离，以及在分离后能不能继续爱孩子。

(3)性爱

博爱是同等人之间的爱，母爱是对需要帮助的人的爱，虽然这两者之间有很大的区别，但它们却有一个共同点：那就是按它们的本质，它们的爱不属于一个人。如果我爱我周围的人，我也爱所有的人，如果我爱我的一个孩子，我也爱其他的孩子以及所有需要我帮助的孩子。同这两种类型不同的是性爱，性爱要求完全彻底地实现合二为一，要求自己同他人完全融会。按其性质，这种类型的爱是专一的，不是包罗万象的，因此这种爱也是爱的最能迷惑人的形式。

首先这种爱常常会同“堕入情网”的爆炸式的经历混为一谈，在这种情况下，两个人之间的所有隔阂突然都消失了。正像上面已经提到过的那样，按其本质这种突如其发的强烈感受是注定短命的。当陌生人成为亲密的人，就没有需要克服的障碍了，就不需要作出努力去达到真正的接近。爱者对被爱者的了解同对自己的了解一样多，也许我应该说——样的少。如果体验对方达到一定的深度，那你对对方就不会那么熟悉—而克服两个人之间的障碍的奇迹就会一天天地重复。但大多数人无论对自己还是对别人都是了解得非常快，而且很快就觉得一览无余了，这恰恰是因为他们只了解了人的表面，而没有深入内心。对他们来说，人与人之间的亲密首先是通过性结合得以实现的。正因为他们觉得他们同别人的隔离首先是一种肉体上的隔离，所以肉体的结合对他们来说就意味着克服人与人的隔离。

另外，对许多人来说还有一系列克服人与人隔离的方法。讲述自己的生活，叙述自己的希望和恐惧，谈出自己幼稚的或者不成熟的梦想，以及找到面对世界的共同利益—所有这一切都是克服人与人之间隔离的途径。甚至表露自己的愤怒和仇恨，毫无顾忌地交心也都被看出是亲密的表现。也许从中就能解释一些夫妇常常感受到的相互之间的那股不正常的吸引力：那就是只有当他们一起睡觉或者发泄了相互的憎恨后，他们会突然感到两个人之间的亲密关系。但是这种类型的“亲密”有一个特点，那就是随着时间的推移会逐渐消失。后果就是人们要在另一个人身上，在另一个陌生人身上寻求爱。而那个陌生人又会成为“亲密”的人，新的爱情经历又会是十分强烈和幸福，然后又逐渐消失，一直到希望进行新的征服，得到新的爱情的要求重又出现—并永远幻想着新的爱情会和以前完全不同。同时性要求的欺骗性又会加强这种幻想。

性要求的目的旨在达到结合，而绝不仅仅是生理上的要求和为了释放折磨人的压力。这时对孤独的恐惧会加强这种要求，此外占有欲和被占有欲，虚荣心以及人的破坏性都会加强性要求—当然爱情也会加强这一要求。看起来性要求是同每一种强烈的感情混杂在一起，并因此而得到加剧，所以爱情也会加强这一要求。大多数人认为性要求是同爱情联系在一起的，所以他们很容易得出具有迷惑性的结论：即如果两个人互相愿意占有对方的身体，他们就是互爱了。爱情毫无疑问会引起性结合的要求，在有爱情的情况下，这种生理关系就不会带有占有或被占有的野心和欲望，而是充满了温柔。如果生理上的结合要求不是以爱情为基础，如果性爱不具有博爱的成分，那么只会造成一种纯生理的暂时的结合。性的吸引力虽然在一刹那间会造成两者结合的幻觉，但是如果没有爱情，在这次结合后留下来的只有陌生的感觉，他们之间的距离没有缩小。他们仍是一对陌生人，他们不是觉得羞愧，就是相互憎恨，因为他们比过去更强烈地感受到在幻觉消失后留下来

的这种陌生感。温柔绝不是如弗洛伊德所说是性本能的升华，而是博爱的一种直接表现，既表现在爱的生理形式中，也表现在爱的非生理形式中。

性爱具有一种博爱和母爱都不具备的独占性。必须进一步研究性爱的这种独占性。性爱的这种独占性经常被错误地解释为是一种互为占有的联系。我们经常看到互为相爱，但对其他人却毫无情感的男女。他们的这种爱实际上是一种共同的自私，这些人往往把自己同所爱之人等同起来，并通过把一个人分成两个人的办法来克服人与人之间的隔绝。他们以为这样做就能克服孤独。但正因为他们远远脱离同时代的人，所以他们之间实际上也是隔绝和互为陌生的，结合对他们来说只是一种幻觉。性爱是具有独占性，但同时也是通过爱一个人，进而爱全人类，爱一切生命。性爱的独占性只表现在我只同一个人完全地、即在灵魂和肉体上融会为一体。性爱只有在性结合这点上，在生活的全部范围彻底献身这一点上排斥他人，而不是在一个更深的博爱意义上。

如果男女双方确实相爱，他们的性爱就具备一个先决条件—那就是我从我生命的本质出发去爱对方，并且去体验对方的本质。人就其本质来看都是一样的，我们既是整体的部分；又是整体，因此实际上爱谁都一样。从根本上来看爱情是意志的行为，是人作的一项把全部生命交付对方的决定。这一点也正是婚姻是不可解除的观点和许多传统婚姻形式的思想基础。在这些传统的婚姻形式中配偶不经自行选择，而是由被人挑选一人们相信“先结婚，后恋爱”的说法。在现代西方世界这种观点被视为是完全错误的。人们认为爱情是一种自发的感情反应，人们会突然被一种无法抗拒的感情所控制。这里人们只看到两个人的特点，而没有看到一所有的男人都是亚当的一部分，所有的女人都是夏娃的一部分这一事实。人们拒绝认识性爱的一个重要因素：即意志的因素。爱一个人不仅是一种强烈的感情一而且也是一项决定，一种判断，一个诺言。如果爱情仅仅是一种感情，那爱一辈子的诺言就没有基础。一种感情容易产生，但也许很快就会消失。如果我的爱光是感情，而不同时又是一种判断和一项决定的话，我如何才能肯定我们会永远保持相爱呢？

从这一立场出发也许可以得出下列结论：即爱情只是意志的行为，献身的行为，爱谁原则上不起任何作用。不管婚姻是别人撮合的还是自行决定的一一经缔结，意志应该能够保证爱情的继续存在。看起来持有这种观点的人并没有认识到人的本质的矛盾性和性爱的矛盾性。我们所有的人是一体一但尽管如此我们每个人又都是只存在一次、不可重复的生命。从我们都是一体的意义上来看，我们能从博爱出发爱每一个人；但从我们是不一样的角度出发，性爱就要求具有特定的、独一无二的、完全是个性的成分，这种成分只存在于几个人，而不是在所有的人的中间。

因此这两种观点一一种认为性爱完全是两个人之间的吸引力，是两个特殊的人之间绝无仅有的联系；另一种观点认为性爱只是意志的行为一都是正确的；也许应该这么说，真理既不在这边，也不在那边。所以认为夫妇关系不好应该马上解除婚姻同在任何情况下都不允许解除婚姻的观点都是错误的。

(4)自爱

人们把爱别人的概念看作是理所当然的，也是能够接受的，但却普遍地认为爱被人是一种美德，而爱自己却是一桩罪恶。人们认为不可能像爱自己那样爱别人，因此自爱就是利己。在西方的思想中这个观点是由来已久的了。加尔文把自爱看作是一种“瘟疫”，⒀弗洛伊德尽管用精神病学词汇来谈自爱，但他的观点同加尔文是相通的。对他来说自爱就是自恋，就是把里比多用到自己身上。自恋是人发展的早期阶段，那些又倒退到这一阶段的人就不会有爱的能力，这些人发展到顶点就会疯狂。弗洛伊德认为，爱情是性欲的显现，里比多不是作为爱情使用到其他人身上，就是作为自爱使用到自己身上。因此爱别人和自爱是相互排斥的，这方多了那方就少了。如果说自爱是一种恶习，那么由此就可以得出忘我就是一种美德的结论了。

这里就产生了下列问题：心理观察是否证实了在自爱和爱别人之间存在着一个基本矛盾的观点？自爱和利己是一码事，还是互为对立？此外，现代人的利己难道确实是一种对具有一切理性和感情可能性的自我的爱，还是对此有不同的解释？利己同自爱完全一样还是利己恰恰是缺少自爱的结果呢？

在我们用心理学的观点分析利己和自爱以前，我们必须分析一下自爱和爱别人是相互排斥的这一错误的逻辑结论。如果把他人当作人来爱是美德，而不是罪恶的话，那么爱自己也应该是美德，因为我也是一个人，有关人的一切概念都与我有关。因此上述原则本身就是矛盾的。圣经中“爱他人如同爱己”的说法说明了对

自己的完整性和独特性的尊重，爱自己，理解自己同尊重、爱和谅解别人是不可分割的。爱我同爱另一个生命是紧密相连的。

这里我们就触及到了使我们得出这些结论的一些心理上的先决条件。概括如下：我们的感情和态度的对象不仅是其他人，也包括我们自己。对别人的态度同对我们自己的态度互不矛盾，而是平行存在。从这一点出发来解答我们的问题就意味着爱别人和爱我们自己不是两者择一，恰恰相反：一切有能力爱别人的人必定也爱自己。原则上爱自己和爱别人是不可分的。真正的爱是内在创造力的表现，包括关怀、尊重、责任心和了解诸因素。爱不是一种消极的冲动情绪，而是积极追求被爱人的发展和幸福，这种追求的基础是人的爱的能力。

爱另外一个人这一事实就是爱的力量的具体体现。在爱中包含的原则上的肯定是针对所爱之人，而这个人又体现了人类以及人性。对一个人的爱包括了对所有这样的人的爱。“分工”的形式：爱自己的家庭却不爱他人，是缺乏爱的能力的表现。对人类的爱是对一个特定的人的爱的先决条件，尽管对人类的爱从其产生来看是通过对某些特定的人的爱发展起来的。

从中可以得出我自己也是我的爱的对象，同他人没有区别的结论。对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定是以爱的能力为基础的，这就是说，看你有没有能力关怀人、尊重人，有无责任心和是否了解人。如果一个人有能力创造性地爱，那他必然也爱自己，但如果他只爱别人，那他就是没有能力爱。

我们可以假设：爱自己和爱他人平行存在，一那我们如何来解释显然是排斥一切关心他人的利己呢？利己者只对自己感兴趣，一切为我所用，他们体会不到“给”的愉快，而只想“得”。周围的一切，凡是能从中取利的，他们才感兴趣。利己者眼里只有自己，总是按照对自己是否有利的标准来判断一切人和一切事物，他们原则上没有爱的能力。这一结论难道不正好证明了对自己的关心和对别人的关心只能两者择一吗？是不是应该把利己和自爱看作是一回事才正确呢？但如果这么认为就完全错了，这一错误在自爱这个问题上已经导致许多不正确的结论。利己和自爱绝不是一回事，实际上是互为矛盾的。利己的人不是太爱自己，而是太不爱自己。缺乏对自己的爱和关心表明了这个人内心缺少生命力，并会使他感到空虚和失望。在必要时这个不幸和胆怯的人会通过各种其他的满足来弥补他失去的幸福。他看上去似乎非常关心自己，实际上只是试图通过对自己的关心去掩盖和补充自己缺乏爱的能力。弗洛伊德的观点是利己者就是自恋者，他们把对别人的爱用到自己身上。利己者没有爱别人的能力这是对的，当他们也同样没有能力爱自己。

如果我们把利己同在一个过度忧虑的孩子的母亲身上可以看到的那种占有欲作一比较，就更容易了解什么是利己。母亲一方面真诚地相信，她对自己的孩子特别地好，但另一方面她确实能感觉到对她宠爱的对象有一种几乎已经觉察不到的敌意。母亲之所以对孩子这么忧虑重重，并不是因为她太爱孩子，而是因为她要以此来弥补自己缺乏爱孩子的能力。

我们的这一关于利己本质的理论符合精神分析学家在治疗“忘我”症时所获得的经验。“忘我”是神经病的一种症兆，在为数不少的患者身上可以看到这种症兆，只是这些人一般来说不是受这种症兆，而是受到与这一症兆有关的其他的病兆，如厌世、虚弱、失去工作能力和处理不好爱情问题等的折磨。但是“忘我”不是像我上面所说的被看作是一种病兆，在大多数情况下“忘我”被看作是值得自豪的、唯一令人满意的性格特点。“忘我”的人一无所求，他只为“别人活着”，而且因为不重视自己而感到自豪。但一旦他发现，尽管他那么忘我可还是感到不幸，他同别人的关系仍然不令人满意，他就会感到吃惊。精神分析表明，这种“忘我”是一种病兆，而且常常会是主要病兆之一。患者没有能力爱，也没有能力使自己快活，他对生活充满了敌意，在他的忘我后面隐藏着一种很强的常常是自己意识不到的自私性，我们只有把他的“忘我看作是一种病兆，使他克服缺乏创造力的缺点，也就是克服造成”忘我“以及其他病兆的根源，他才会得到痊愈。

忘我的本质特别表现在对其他人的影响上一在我们的文化中最常见的表现是“忘我”的母亲对自己孩子的影响。母亲认为孩子可以通过她的“忘我”认识到什么是被人爱，认识并学会什么是爱。但是她的“忘我”所造成的效果往往违背她的意愿。孩子们并没有表现出他们是幸福的，他们是被人爱的；他们一个个胆小，紧张，担心受母亲的责备并想方设法满足母亲的愿望。一般来说他们会受到母亲的那种隐蔽在深处的对生活的敌意和恐惧的传染，他们更多地是能感觉到，而不是认识到这点。总而言之，“忘我”的母亲的影响同利己者的影响并无多大区别，而且常常是前者甚于后者，；因为母亲的忘我会阻止孩子对自己提出批评。孩子们的生活在一种不能使母亲失望的压力下，在道德的假面具下人们在教育他们要轻视生活。如果有机会，可

以观察一下一个能真正自爱的母亲对孩子会产生什么影响，从而可以确定，再没有比一个能自爱的母亲在体验爱情、欢乐和幸福方面对孩子产生更积极的影响了。

爱克哈特*(*爱克哈特，中世纪德意志神秘主义哲学家和神学家。他认为上帝即万物，万物即上帝；通过自己的灵性，人即可与上帝合而为一，与万物混成一体，获得真正的自由。 一译者注)有一句格言，最精辟地总结了关于自爱的思想。他说："你若爱己，那就会爱所有的人如爱己。你若对一个人的爱少于爱己，如果你不是爱所有的人如同爱己，如果你不是在一个人身上爱所有的人—因为这个人就是上帝和人。一个既爱自己又爱他人如同爱己的人就是这样的人，一个值得这样评价的人。"(4)

(5)神爱

上面已经确定我们之所以追求爱是因为我们体验到人与人之间的隔膜，因此就要求通过人与人的结合去消除这种隔膜。爱的宗教形式，对神的爱从心理学来看亦无两样，也出自于消除隔膜，要求统一的追求。事实上对神的爱同对人的爱一样，也有多种形式，同时这些形式之间的区别很大一部分也与各种爱情形式之间的区别雷同。

在所有的信神宗教中，无论是在一神教还是在多神教中，神体现最高价值，体现至善至美。因此神的特殊意义往往取决于什么是人认为的至善至美，所以在分析神的概念时应该首先分析信神的人的性格结构。

人类发展的标志根据我们现有的了解是人脱离大自然，脱离母亲，脱离血缘的联系。在人类历史的开端，尽管人被赶出同大自然的原始和谐，但人始终还是紧紧抓住这种低级的联系，并通过这种联系获得一种安全感。人一直还感到自己同动植物界是一致的，并企图通过同自然界的一致找到统一。许多原始的宗教证明了这一发展阶段。动物被当作图腾受到崇敬；在大的宗教节日和打仗的时候人们戴上动物假面具或者把一种动物当作神来礼拜。当人的技能发展到出现手工劳动和制作艺术品阶段时，当人不再是只依靠大自然的赐物时—也就是靠他找到的瓜果和捕获的猎物为生，人就把他双手劳动的成果变成一个神。在这个阶段人们礼拜泥土、银子和金子做的偶像。人把他自己的力量和技能反射到自己制作的物体上去，并以一种异化的形式礼拜他自己的力量和财物。在更后一个阶段人赋予他的神以人的形象。看起来只有当人对自己的了解深刻了，并且发现了人是世界上最伟大、最高贵的"物体"时，才可能这么做。在这个神人同形的阶段，我们可以看到这一发展有两种趋势。一种趋势同神的阴性和阳性的发展有关，另一种趋势同人所达到的成熟程度有关，人的成熟程度决定了人的诸神的本质以及人对神的爱的形式。

我们首先来谈谈宗教是如何从以母亲为中心的阶段发展到以父亲为神的阶段的。十九世纪中叶巴霍芬和摩尔根的发掘物尽管没有得到学术界大多数人士的承认，但是他们的这些伟大的、决定性的发现毫无疑问地证明了，至少在许多文化中，在父系社会以前就曾存在过宗教的母系社会阶段。在母系社会阶段母亲是最高的生命，她就是神，也是家庭和社会的权威。为了理解以母为神的宗教本质，我们只需回想一下我们上面谈过的母爱的本质。母爱是无条件的，母爱保护一切，促进一切。正因为母爱是无条件的，所以是无法控制和不能通过努力获取的。母爱的存在给予所爱之人一种祝福的感受，缺少母爱就会引起一种惘然若失和绝望的感受。母亲热爱孩子，是因为这是她的孩子，而不是因为孩子表现优秀和听话，或者孩子能满足她的愿望和要求，所以母爱的基础是平等，所有的人都是平等的，因为他们都是母亲的孩子，因为他们都是大地母亲之子。

人类进化的下一阶段—这也是我们十分了解、无须靠资料恢复原样的唯一阶段—是父系社会阶段。。在这一阶段母亲从最高的地位被赶了下来，父亲成为最高生命，而且不仅在宗教中，在社会上亦是如此。父爱的基本点是父爱是有条件的，并且规定原则和法律，父亲对孩子的爱取决于孩子服从他的程度。父亲最喜欢那个与他本人最相像、最听话和最合适当他继承人的儿子。(父系社会的发展同私有制的发展是平行的。)因此父系社会是有等级的；兄弟之间原有的平等让位于不平等和争坐第一把交椅的竞争。无论在印度的、埃及的或者古希腊的文化中，还是在犹太-基督教和伊斯兰教中，我们都可以找得到信奉男性神的父系社会，在有些社会是一个主神主宰诸神，而在有的社会，人们只信奉一个主神。但是人追求母爱的愿望并没有彻底地从内心铲除，所以不足为奇，慈母的形象也不可能被驱逐出罗马万神庙。在犹太教中，母神的许多特点出现在神秘主义的各种流派中。在天主教中，圣母院和圣母玛丽亚象征着母亲的形象。就是在新教中，母亲的形象

也没有完全消失，只是更隐蔽些罢了。路德提出的最重要的原则是：人所做的一切都不能唤起上帝的爱；上帝的爱是恩赐，宗教的态度就是信赖这一恩赐和把自己变成弱小和需要帮助之人；没有任何善行能影响上帝或者能促使上帝爱我们。路德的原则同天主教的教义没什么两样。所以尽管路德教义具有以男子为中心的性质，但仍具有隐蔽的母性成分。

我必须提一下父系成分和母系成分在宗教中的区别，用以说明神爱的性质取决于这两种因素在宗教中所占据的相对比重。父系成分就是让我象爱一个父亲那样爱神；我应该相信神是正义和严格的，神赏罚分明，神最终会把我看作是他心爱的儿子，就如上帝选中了亚伯拉罕，以撒偏爱他的儿子雅各和上帝偏爱他挑选出来的人一样。宗教的母系一面就是我爱上帝如爱包罗万象的母亲一样。我信赖她的爱；不管我如何贫穷，如何卑微，不管我犯有多少罪孽，母亲将永远爱我，永远不会爱其他的孩子胜过于爱我。不管发生什么事—母亲将帮助我，拯救我，祝福我。当然我对神的爱和神对我的爱不可分割。如果神是一个父亲，他爱我如儿子，我爱他如父亲。如果神是一个母亲，那我和她的爱也是一样。

但在神爱中，父系和母系的成分的区别只是决定神爱本质的一个因素。另一个因素是每个个人在他对神的概念的理解和对神的爱的方面所达到的成熟程度。

当人类从以母亲为中心的社会结构进化到以父亲为中心的社会结构以后，我们可以从父系社会的宗教发展中看到对神的爱有一个不断成熟的过程。⒂ 一开始，我们看到的是一个专制的、妒忌心十足的神。上帝把他自己创造的人看作是自己的私有财产，上帝可以随心所欲地摆弄人。这就是上帝把人从天堂里赶出来，不让人吃辨别善恶之树的果子，从而也变成神的阶段。在这个阶段，上帝还决定用洪水来消灭人类，因为没有一个人能给他带来欢乐—只有他心爱的儿子诺亚活了下来。在这个阶段上帝还要求亚伯拉罕杀死他唯一心爱的儿子，以证明他对上帝的爱。与此同时也开始了一个新阶段。上帝同诺亚缔约，上帝答应不再消灭人类—上帝通过缔约承担责任。上帝不仅受他许下的诺言之约束，而且也受到他自己的原则，即正义的原则之约束。在这个原则的基础上，上帝不得不同意亚伯拉罕的要求：如果至少有十个义人在，就得宽恕所多玛城。这个新阶段不断地发展，一直到上帝从一个专制的部落首领的形象变成一个慈爱的父亲，一个受他自己立下的原则约束的父亲。然后又从父亲的形象变成正义、真理和爱的原则的象征。上帝是爱，是正义。发展到这一阶段上帝就不再是一个人，一个男人和一个父亲。上帝成为统一各种现象的原则。上帝不可能有自己的名字。因为只有物体、人、有限的东西才能有名字。上帝既不是人又不是物，怎么会有名字呢？

这一发展最令人信服的例子是圣经里上帝在摩西面前现身的故事。摩西说如果他不把上帝的名字告诉以色列人，他们是不会相信他是神派来的。(因为偶像崇拜者不会相信没有名字的上帝，偶像的本质就是偶像有名字。)这时上帝向摩西妥协，上帝对摩西说，我的名字叫“我是现存者，我将永存”。(这比通常的译法“我将成为我应该成为的样子”要精确。希伯来文的形式表达过去，而不是将来。)“我是现存者，我将永存”意味上帝不是有限的，上帝不是人也不是物。这一句子的适当译法应该是：告诉他们，“我的名字叫无名”。所以禁止画上帝的像，滥叫上帝的名字或者干脆禁止称呼上帝的名字都是为了使人从上帝是父亲，上帝是人的观念中解放出来。在此基础上发展起来的神学进一步深化了这一思想，以至于今天谈上帝时不能用肯定的形容词。如果有人说上帝是智慧的、伟大的、善良的，这又是意味着上帝是个人，所以我们最多只能说上帝不是什么，即用否定的形容词，那就是：上帝不是有限的，不在热恋，不是无理的。我越知道上帝不是什么，就越了解上帝。⒃

如果我们继续探讨单神主义这一思想不断完善的过程，我们得出的唯一结论就会是：不要提上帝的名字，不要谈论上帝。这样上帝就变成了在单神神学中所应该具有的形象，也就是根本无法表达的形象。这样上帝就体现了万物之基础的统一，体现了一切生存的基础。上帝就成为真理、爱和正义。

很明显，从神人同形进化到单神原则的过程中就产生了对神爱本质理解的全部区别。人们可以恨或爱亚伯拉罕的上帝，因为他像父亲一样；有时他降福于你，有时他迁怒于你。因为上帝是父亲，我就是孩子。我还没有从追求全知和全权的虔诚愿望中解脱出来。我还没有达到一定的客观性，以认识作为人的我的局限性，认识我的无知和无能。我就象一个孩子始终强调应该有一个能帮助我，保护我和惩罚我的父亲—一个我顺从时疼爱我，不顺从时迁怒我的父亲，一个听到我的恭顺便心情舒畅的父亲。很明显大多数人在他们个人的发展过程中还没有克服这一幼稚阶段，因此大多数人信神就是相信一个能帮助自己的父亲—一种幼稚的幻想。

尽管宗教的这一概念已经被人类的一些伟大的导师和一小部分人所克服，但这一概念一直还是宗教信仰的主要形式。

弗洛伊德对宗教的这一信仰形式的批判是完全正确的。缺点只在于弗洛伊德没有看到单神宗教的另一方面和这一宗教的真正核心—这一核心导致否定神的概念。一个真正有宗教信仰的人当他按单神思想的本质行事，那他就不是请求神给予他什么，而且也不期待从神那儿得到什么；他爱神不是像一个孩子爱他的父亲或爱他的母亲。他更多的是达到一种谦恭的态度，他知道他对神是一无所知的。“神”对他来说变成了一种象征，人在他早期的进化阶段中就已经通过这一象征表达了他所要追求之物，那就是爱、真理和正义。他相信“神”体现的各种原则。他诚实思考，生活在爱和正义中，并感到只有能够使他充分发展自己力量的生活才是有意义的—这样的生活是唯一有价值的现实，是“最终知识”的唯一对象。终于他就不再谈论神，也不再提神的名字。爱神—如果我们想在这儿再使用一下这个词的话—就意味着努力达到爱的全部能力，努力在我们内心实现神。

从这一观点出发，单神思想的逻辑结论就是否定全部“神学”，否定全部“有关神的知识”。但是这一激进的观点同非单神宗教，譬如早期的佛教或者道教之间还存在着一种区别。

一切信神的体系以及非“神学”的神秘主义体系是以一种精神实体为前提，这一精神实体超越人，并对人的精神力量以及追求拯救和新生的努力赋予意义和价值。在非信神的宗教体系中，不存在什么置身于人体之外和超越人的精神实体。爱、理智和正义的范畴之所以存在是因为人在进化的过程中有能力发展他内心的力量。从这一观点出发，生活除了人赋予的意义外是没有别的“意义”的。

在我谈了对神的爱这个问题以后，我想声明一点，我本人不是按照宗教的观点思考的，神的概念对我来说仅仅是一定历史时期的产物；通过这一概念人表达了在一个特定的历史阶段人对他自己最高力量的体验，以及追求真理和统一的努力。但我还是相信彻底的单神主义和不体验精神实体的非信神宗教所得出的结论虽然不同，但不是相互排斥的。

这里神爱的问题又多了一层新的意义，我们必须去研究它，以把握这一问题的复杂性。我这里主要是探讨东方（中国，印度）和西方的一个根本区别，也就是逻辑概念的区别。自亚里士多德以来，西方世界一直遵循亚里士多德哲学的逻辑概念。这一逻辑的基础是同一律—A 是 A，矛盾律（A 不是非 A）和排中律（A 不能既是 A 又是非 A，也不能既不是 A 又不是非 A。）亚里士多德用下面一句话很清楚地表达了他的论点，他说：“同一个宾语不可能既属于这一主语，又不属于这一主语……这是所有原则中最基本的原则。”⒄

亚里士多德逻辑的这一公理对我们的思维习惯影响如此之深，以至于我们觉得这一公理天经地义，而“X 既是 A，又不是 A”的论调则是荒谬的。

同亚里士多德逻辑对立的是人们称为悖论逻辑的理论，也就是 A 和非 A 都为 X 的宾语，但不相互排斥的假设。在中国和印度的思想中这种逻辑占主导地位，在赫拉克利特哲学中亦是如此—最后这一逻辑成为黑格尔和马克思的逻辑，被称作“辩证法”。老子十分精辟地表达了悖论逻辑的普遍原则：“明道若非”⒅。而庄子说：“一亦为一，非一亦为一。”悖论逻辑的这些提法都是肯定的：既是又不是。还有另一种否定的提法，那就是既不是这又不是那。前者可以在道家、赫拉克利特哲学以及黑格尔哲学中找到，而后者则经常出现在印度哲学中。

如果我在这儿详细地分析亚里士多德逻辑和悖论逻辑之间的区别，就一定会超出这本书的范围。尽管如此，我还是想提出几点以使读者对这一区别有所了解。在西方的思想中悖论逻辑最早出现在赫拉克利特的哲学中。赫拉克利特认为矛盾的冲突是全部生存的基础。他说：“你们不明白矛盾的东西本身并不矛盾：那是一种相反相成的关系就象琴弓和琴一样。”⒆他还更为清楚地表达了这个思想，他说：“我们不能两次走进同一条河里；是我们又不是我们。”⒇他又说：“在我们身上生于死，梦与醒，少于老永远是同一个东西。”21 在老子的哲学里同样的思想通过诗的形式得以表达。道家悖论思维的一个典型说法是：“重为轻根，静为躁君”，22 或者是：“道常无为而无不为。”23 还有：“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。”24 同印度和苏格拉底的思想一样，在道家思想中思考能引起的最高的东西就是知道自己的无知。“知不知，尚矣，不知知，病也”。25 最高之神是不可能有名字的，这只是这种哲学的一种结论。最终的现实，最终的一体既不能在语言中，也不可能在思想上得到表达。老子认为：“道可道；非常道。名可名；非常名。”26 他

还说：“视之不见，名曰夷，听之不闻，名曰希，搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。”27 老子还有一种说法，那就是“知者不言，言者不知。”28

婆罗门的哲学是研究（现象的）多样性和统一（婆罗门）之间的联系。但是无论在印度还是在中国，这种哲学都不夹杂二元论的立场。和谐(统一)存在于产生和谐的那个矛盾的主张中。“婆罗门的思想从一开始就是围绕同时存在的对抗物的矛盾—以及现象世界的可把握的力量及形式的一致性……”29 宇宙和人的最终力量既超越意识的范畴，也超越感官的范畴，因此这种力量“既不是这个又不是那个”。齐梅尔指出“在这种严格说来是非二元论的实现中，不存在真实和非真实之间的对立”30。婆罗门的思想家在寻找隐藏在多样性后面的统一时得出下列结论：可见的一对矛盾不是反映事物的本质，而是反映感觉到的精神的本质。感觉到的思想必须超越本身才能达到真正的现实。矛盾是人的精神的一种范畴，其本身不是现实的因素。在《梨俱吠陀》中这一原则是这么表达的：“我是两样东西，是生命之力量，又是生命之材料，我同时是两者。”这一思想的最终结论是：只有在矛盾中思想才有能力感觉，而这一最终结论又引起了吠陀教的一个更为明确的思想，那就是思想—包括其各种细微的差别—只是“无知的一个更为细微的界限，实际上是幻象的所有欺骗性表现中最细微的表现”。31

悖论逻辑对神的概念具有根本性的意义。只要神体现最终现实，只要人的精神只能在矛盾中感觉现实，就不可能对神下一个肯定的定义。在吠檀多经中一个全知和全权的神是无知的最高形式，这里我们就可以看到这一思想同道家的无名，同向摩西现身的无名上帝以及同爱克哈特的“绝对虚无”是有联系的。人只能认识否定，而不能认识对最终实体的肯定。“人根本不可能知道神是什么，人也许能知道一些神不是什么……这样理智就不会满足于任何物体，而是越来越渴望追求最终的至善至美。”32 对爱克哈特来说“神明就是否定之否定，否认之否认……所有创造物内部都有一种否定，否定自己是另外一种事物”33。由此就可得出，对爱克哈特大师来说神只是“绝对虚无”，就象最终现实对喀巴拉*(* 喀巴拉，原意为“传授之教义”，犹如犹太教神秘主义体系。 —译者注)来说是无穷一样。

我上面谈到了亚里士多德逻辑同悖论逻辑之间的区别，这样就为我下面阐明这两种逻辑对神爱概念理解的区别打下了基础。悖论逻辑的导师认为人只有在现实的矛盾中才能感觉现实，人永远无法在思想上把握最终实体，把握宇宙。这一理论的结论就是人们不应该把从思想上找到答案看作最终目的。思想只能使我们认识到思想不能使我们作出最终回答，思想的世界囿于悖理之中。最终把握世界的唯一可能性不在思想，而在体验统一。这样悖论逻辑就导致下列结论：对神的爱既不是从思想上了解神，也不是指自己爱神的思想，而是在爱的体验中体验自己同神的一致。

这样就又得出了人要重视正确生活道路的结论。人的全部生活，每一件微不足道和每一件事关重大的行动都取决于对神的了解，但这种了解不是通过正确的思考，而是通过正确的行动得来的。这一点在东方宗教中表现尤为明显。无论是婆罗门教，佛教还是道教，宗教的最终目的不是正确的信仰，而是正确的行动。在犹太教中也可以找到这一点。在犹太教的传统中，几乎没有出现过由信仰引起的教会分裂。（大的例外—如法利赛人和撒都人之间的争吵—主要是两个对立的社会阶级之间的冲突。）在犹太教的信仰中，重点（特别从公元开始以来）是选择正确的生活道路，也就是“Halacha”。（这个词的意义同“道”相似。）

在现代思想中，斯宾诺莎、马克思和弗洛伊德都提出同样的原则。在斯宾诺莎的哲学中，重点已从正确的信仰转移到正确的生活道路。马克思也提出这一原则，这表现在他说：“哲学家们用不同的方式解释世界，但问题却在改造世界。”弗洛伊德的悖论逻辑使他发现了心理分析疗法的过程，也就是更加深入体验自己的过程。

悖论逻辑不是把重点放在思想上，而把重点放在体验上。这一态度引起了一系列其他的后果。首先引起宽容，这一点我们可以在印度和中国的宗教发展中看到。如果正确的思想不是最终真理，不是导致拯救的道路，那么就没有理由反对由于不同思想得出不同结论的人。几个男子在黑暗中摸一头象的故事十分优美地体现了这一宽容：那个摸到象鼻子的人说：“这头动物像一个水烟筒。”另一个摸到大象耳朵的人说：“这头动物象一把扇子”。第三个摸到大象的腿，他把大象说成是一根柱子。

悖论逻辑引起的第二个变化是应该重视改造人，而不是一方面发展教义，另一方面发展科学。从印度、中国和神秘主义的宗教立场出发，人的宗教任务不在于正确思考，而是要得到体验并且要在聚精会神的禅坐过程中同一结成一体。

但是西方思想的主流完全不同。正因为人们相信在正确的思想中会找到最终真理，所以就把主要重点放在思想上，当然也没有把正确行动看得不重要。在宗教的发展中，这一点就导致了产生教义，产生解释教义的各种观点和对“不信教者和教派人员”的不耐心。另外还导致了把信仰神看作是宗教态度的主要目的。当然这并不意味着在西方不存在正确生活道路的概念，但尽管如此信仰神的人—即使他并没有体验神—也觉得自己比那些虽然体验到神，但却不“相信”神的人要高一等。

强调思考还造成了另一个历史上看来是极其重要的后果。认为在思考中能找到真理的观点不仅导致教义的出现，而且也导致科学的发展。在科学的思维中，只有准确的思想是成立的，这一点既体现在要认真思考，也体现在把科学的思考运用到实践中去，也就是使用到技术中去。

因此东方的思想导致宽容和努力改造人自身（但不导致技术），与此相反，西方的立场导致不宽容、教义和科学、天主教和原子能的发现。

上面我们已经简单地论及了在神爱这个问题上两种不同的立场所产生的不同后果，因此现在只需要再总结一下。

在占统治地位的西方宗教中对神的爱基本上就是相信神，相信神的存在，相信神的正义和神的爱。对神的爱基本上是一种思想上的体验。在东方宗教中和在西方的神秘主义中对神的爱是一种对统一和爱的强烈感情体验，这种体验同生活中的每一种爱神的表现不可分割。爱克哈特最为极端地描绘了这一状态：“我将会变成神，神会让我像他的存在那样起作用，而且我们将成为一体，而不是两体；在活生生的神身上确实看不到神和人的任何区别……有一些头脑简单的人说，他们看见了神，就好像神站在那里，他们站在这里。神不会这样，神和我是一体。通过认识我把神纳入心中，通过爱我进入神身中。”34

这里我们可以看到对父母的爱和对神的爱之间存在着十分重要的一致性。孩子一开始感到母亲是“一切存在的基础”而与之紧紧相连。他感到自己弱小无力，需要包罗万象的母爱。然后孩子又转向父亲，把父亲看作是他的偏爱的新的中心，父亲成了他的思想和行动的准则。在这个阶段，孩子的动机是要求得到父亲的赞扬和避免父亲对他的不悦。在全面成熟的阶段，人从母亲和父亲这两个保护和发号司令的权力形象中解放出来，他在自己身上建立起父亲和母亲的原则。他成为自己的父亲和他自己的母亲，他是父亲又是母亲。在人类历史上我们看到，或可以预知这一发展：对神的爱一开始是完全依赖同母神的联系，然后发展到无条件的服从一个像父亲那样的神，最后发展到成熟的阶段。在这个阶段，神不再是独立于人之外的势力，人自己就体现了爱和正义的原则并同神合二为一，而且人只是在一种充满诗意的象征意义上谈及神。

从以上的考虑中可以得出对神的爱不能脱离对父母的爱。如果一个人不能超越他同母亲、部族、民族的乱伦的联系，如果他继续停留在依赖一个惩罚他或者赞赏他的父亲的阶段，或者依赖别人的权威的阶段，那他也不可能发展对神的成熟的爱；他的信仰只可能是宗教的早期阶段的信神形式，也就是他体验到的神不是一个能保护他的母亲，就是一个赏罚分明的父亲。

在现代宗教中，我们可以看到宗教的全部发展阶段—从最早、最原始的阶段到最高级的发展阶段。“神”这个词既意味部落的首领，也意味着“绝对虚无”，同时每个人也以同样的方式—如弗洛伊德指出的那样在他的潜意识中保留各个阶段继续发展的可能性。问题只在于他的发展达到了哪一个高度。但是有一点是肯定的：他对神的爱的本质符合他对人的爱的本质—因为这种本质被掩盖起来而且被越来越先进的爱情理论合理化了。此外对人的爱虽然直接表现在同家庭的联系上，但最终还是由人所生活的社会的结构所决定。如果社会结构要求人服从一种权威—服从市场或者舆论的公开的或者匿名的权威—那么对神和对人的爱必定时幼稚的，并且远远脱离其根源可以在单神宗教的历史中找到的成熟的思想。----

第三章 爱情及其在当代西方社会的衰亡

如果爱情是那些具有创造性和成熟性格的人的一种能力，那么由此可以得出结论：每一个在一个特定社会生活的人的爱的能力取决于这一社会对这个人的性格的影响。当我们谈到当代西方社会的爱情时，我们要提出下列问题，即西方文明的社会结构以及这一社会结构产生的精神是否会促进爱情的发展。提出这一问题就意味着要对此作出否定的回答。任何一个客观地观察我们西方生活的人都会毫不犹豫地说爱情—博爱、母

爱和性爱在西方是罕见的现象，许多假爱情的形式取代了它们的位置，而这些假爱情的形式实际上只是爱情的衰亡的形式。

资本主义社会一方面是以政治上的自由原则，另一方面是以市场作为调整一切经济活动，因此也是调节一切社会关系的原则为基础的。货物市场决定进行货物交换的条件。劳动力市场调节劳动力的买卖。有用的物和有用的人的精力和技巧都变成价值，这些价值根据市场的条件自愿公平地进行交换。譬如说鞋吧，一旦市场上没人问津，即使鞋本身是有用和必需的，也会失去任何经济价值（交换价值）。人的力气和技巧亦是如此。资本的拥有者可以购买劳动力，并命令劳动力为其资本的有利投资而劳动。劳动力的拥有者必须根据当时的市场条件出售其劳动力，才不至于挨饿。这种经济结构反映在价值的高低级别上。资本统治劳动力，无生命的物体要比劳动力，要比人的才能和一切有生命的物体价值要高。占有要高于存在。

这一结构从一开始就是资本主义的基础。尽管这一社会结构至今仍然是现代资本主义的标志，但有一些因素起了变化，这些因素赋予现代资本主义新的特点，并对现代人的性格结构产生深远的影响。我们看到资本主义发展的结果是资本不断集中。大企业不断地扩大，而小企业越来越受排挤。在大企业中，资本的所有权越来越同资本的管理权分开。几十万股票持有者是企业的“占有者”。管理企业的则是管理官僚阶层，他们虽然薪俸甚高，但企业并不属于他们。这些官僚不仅对获取大量利润感兴趣，而且也热衷于不断扩大企业，从而不断扩大他们自己的权力。资本的日趋集中和强大的管理官僚阶层的形成也表现在工人运动的发展中。工会把劳动力组织起来，使得工人不必在劳动力市场上孤军作战。工人成为大工会的成员，而这些大工会也同样被强大的官僚阶层所管理，并代表工人去同工业巨头对峙。无论在资本领域，还是在劳动力领域，个人的主动性被官僚阶层所取代。越来越多的人失去独立性，依附于庞大的经济帝国的官僚阶层。

资本集中带来的另一个决定性特点是劳动组织的特殊形式，这也是现代资本主义的特点之一。高度集中、分工严密的企业导致一种新的劳动组织，在这一组织中个人失去了个性，而成为机器中一个可以随时调换的齿轮。现代资本主义中个人的问题可以归纳如下：

现代资本主义需要大批能在一起协调工作的人。这些人对消费的需求越来越高，但他们的口味是标准化的，既容易受到控制，又能预测。现代资本主义需要的人是一方面能感觉到自己是自由和独立的并相信自己不屈服于任何权威、原则和良心，另一方面他们又准备执行命令，完成别人交给的任务，服服贴贴地进入社会这部机器中去，规规矩矩地听人摆布，自愿服从领导，盲目地受人指挥—只有一个例外，那就是他们要不遗余力地干活，永远地发挥作用和力争晋升。

那结果是什么呢？如果就是现代人对自己、对同代人和对大自然产生异化。1 他变成一种商品，体验到自己的生命力实际是一笔资本，这笔资本在既定的市场条件下要给他带来最大的利润。人与人之间的关系从本质上来看是互为陌生的，是自动机器之间的关系，其安全感的基础就是要想方设法靠拢一群人，在思想、感情和行动中同这一群人保持一致。虽然每个人都努力同别人接近，但实际上都是孤独的，充满了不安全感、恐惧感和负罪感。只要人与人之间的隔膜得不到克服，这种感觉就会不断出现。但我们的文明提供了各种可能性，使人们感觉不到这种孤独。这首先就是人们每天都重复着千篇一律僵化的机械性工作，这种工作秩序使他们不再自觉地感到人追求超越和统一的基本要求。但是光靠这个还不行，因此人就通过享受，通过娱乐工业提供的音乐、画片，以及通过不断地购买新的物品去减少这种尚未意识到的绝望。事实上现代人很像休克斯勒尔*（*休克斯勒尔(1894-1963),美国作家，深受佛教的影响。—译者注）在他的《美丽的新世界》一书中描绘的那付样子：“营养充分，穿戴讲究，性欲得到满足，但却没有自我，同他同时代的人也只有表面的接触。”现代人的宗旨正如休克斯勒尔简明扼要地总结的那样是“今朝有酒今朝醉”或者是“今日，人人幸福”的颂词。现代人的幸福就是享受，就是满足消费和同一群人同化的要求。他们消费商品、图片、食品、饮料、香烟、人、杂志、书籍、电影，真是无其不有。世界只是为了填饱他们的肚子，就象一个巨大的苹果，一个巨大的酒瓶和一个巨大的乳房，而我们是婴儿，永远在期待，在希望，却永远是个失意者。我们的性格努力地适应进行交换、接受和消费的要求。所有的一切—精神的和物质的东西—都成为交换和消费的对象。

至于爱情，当然也完全符合现代人的社会性格。自动机器是不会爱的，它们只能交换“一揽子特性”，想做一笔好买卖。在这一异化了的结构中，人在爱情上的基本要求是“结伴”思想，这在婚姻中表现得尤为突出。在无数宣传美满婚姻的文章中，一对毫无摩擦的伴侣被奉为是理想的结合。这一宣传同社会要求职员应得心应手的标准毫无两样。这个职员必须“相应独立”，是一个很好的合作者，宽容，同时又具有进取心，

对生活的要求又很高。正像婚姻顾问对我们介绍的那样，一个丈夫应该理解他的“妻子”，并是她的帮手。他应该赞赏她妻子的新衣服，也要称赞她做的饭菜。而每当丈夫疲劳不堪、怨气十足地回家来时，妻子则应该体谅他，当丈夫谈到职业上的麻烦事时，妻子应该注意听他讲。如果丈夫忘记了她的生日，妻子不应该生气，而应该通情达理。所有这一切无非是表明这两个人的关系如上了油一样毫无摩擦，但这两个人一辈子都会互不了解，永远达不到“中心关系”，而是敬如宾客，只是尽力使对方舒适而已。这样的爱情和婚姻概念实际上是强调保护自己免遭不可忍受的孤独感的侵袭。在“爱情”中人们终于找到了避风港。两个人结成用以反对全世界的同盟，却把这种两个人的自私看作是爱情和信赖。

强调结伴的精神，强调相互之间的宽容是一个比较新的发展。在第一次世界大战后的那段日子起作用的是另一种爱情公式。那时性的相互满足是令人满意的爱情关系，特别是幸福婚姻的基础。人们认为造成许多不幸婚姻的原因是夫妇在性生活上不能很好地“配合”，而根源是缺乏对性生活的正确态度，也就是一方或双方都没能很好地掌握性生活的技巧。为了“消除”这种缺陷和帮助那些不能相爱的不幸的夫妇，许多书里都提供了各种正确的性态度的建议和说明，并多多少少许诺只要这样，幸福和爱情就会油然而生。其基本思想是：爱情是性生活得到满足的产物，如果男女双方学会在性生活上使对方满足，他俩就会相爱。这一点完全符合社会上流行的幻想，即正确的技术不仅能解决工业生产的问题，也能解决人的问题。人们没有看到，与此相反的观点才恰恰是正确的。

爱情不是性满足的结果，而是性的幸福，甚至掌握所谓的性技巧也是爱情的结果。如果一定要证实这一观点，除了日常的观察外，还可以求助于精神分析治疗的许多具体实例。对最经常出现的性问题的研究——妇女的性冷淡，男子心理上的各种严重的或不太严重的阳痿形式——表明产生这些问题的原因不在于缺乏技巧，而是这些男女的胆怯心理使他们失去爱的能力。害怕异性、憎恨异性是造成这些困难的原因，这些困难阻止他们献出自己和自发地行动，使他们在生理上无法忍受异性的靠近。如果一个有性障碍的人能从他的恐惧和憎恨中摆脱出来，他就会获得爱的能力，他的性问题也就解决了。如果不能摆脱出来，即使有再多的性技术的知识也无济于事。

尽管精神分析治疗的经验已经证明正确掌握性技巧就能产生幸福和爱的观点是错误的，但是产生这一观点的基本思想，即爱情是男女双方性满足的产物，却大大地受到弗洛伊德思想的影响。弗洛伊德认为爱情从根本上来说是一种性现象。“性爱能给人以最大的满足，而且给人一种幸福的样板。这种经验可以用来说明，应该继续在性关系方面寻找人对幸福的满足，并要把性作为生活的重点。”2 博爱的体验在弗洛伊德眼里也是性要求的结果，但是在这种要求上性本能变成了一种“无目的性的激动”。“这种无目的性的爱情从其渊源来看也是一种纯性感的爱情，并且一直还保留在人的潜意识里”。3 而统一感——这种统一感构成神秘主义体验的本质并是同另一个人或同时代人紧密结合的根源——则被弗洛伊德称为是一种病态现象，被解释为是要“重新建立无限的自恋”。4

这里我们又进了一步，看到对弗洛伊德来说爱情本身就是一种非理性的现象。对他来说在非理智的爱情和作为成熟的人的表现的爱情之间不存在区别。在《论移情》5 一文中弗洛伊德指出，转移爱情从本质上看来同“正常”的爱情没有区别。爱情的产生是同荒谬为邻，是盲目地对待现实，是同年所爱对象的一次转移。作为理性现象的爱情，作为成熟标志的爱情不是弗洛伊德研究的对象，因为他认为这种爱情根本不存在。

但是如果我们过高地估计弗洛伊德的思想对产生“爱情是性吸引力的产物”这种观点的影响，将会是错误的。从根本上来说因果关系颠倒一下才为正确。弗洛伊德的思想一部分受到十九世纪时代精神的影响，另外他的思想又因第一次世界大战后最初几年的时代精神而得到传播。影响弗洛伊德的思想并使他的看法得以流行的诸因素中的首要因素是对十九世纪末期严格的伦理道德的反动。

决定弗洛伊德理论的第二个因素是当时占主导地位的有关人类学的思想，这种思想是以资本主义的结构为基础。为了证明资本主义符合人的自然要求，就必须先证明人就其本质来看是一个竞争者，是他人的敌人。经济学家根据人具有追求利润的不可遏制的愿望和达尔闻达尔文主义者根据弱肉强食的生物原则都证明了这一观点，而弗洛伊德则通过男人被占有所有女性的愿望所驱使，只是社会的压力迫使他们收敛的观点得出同样的结论。因此按照弗洛伊德的观点所有的男子都相互妒忌，并且即使造成这种妒忌的所有社会和经济的原因都一概消失后，这种妒忌、这种竞争仍将存在。6

弗洛伊德的思想最终也受到十九世纪占统治地位的唯物主义的影响。人们认为在生理学的现象中可以找到一切精神现象的基础。因此弗洛伊德认为爱情、憎恨、功名心和妒忌是各种形式的性本能的产物。他没有看到基本的现实是人的生存条件，首先是所有的人都相同的一般境况，然后是社会的特殊结构造成的生活实践。（超越这种类型的唯物主义的最关键的一步是马克思完成的，在马克思的“历史唯物主义”中，身体、本能、要求食物或者占有都不是了解人的关键，关键是人的全部生活过程，人的“生活实践”。）按照弗洛伊德的观点，一切本能的；愿望如果得到毫无保留的满足，就会造成精神上的健康和带来幸福。但临床经验表明，那些一生在性生活方面得到充分满足的男女并不因此而感到幸福，他们甚至常常会因精神上的冲突和病兆而感到痛苦。一切本能的愿望都得到满足不仅不是幸福的基础，而且不能保证人的精神的起码的健康。尽管如此弗洛伊德的思想在第一次世界大战后仍得到广泛流行，这是因为当时在资本主义的精神生活中起了一些变化：重点已经从节俭转移到消费，从通过节俭获得经济上的成功转移到把消费看作是不断扩大市场的基础以及消费是那些被自动化的、胆小怕事的人的主要满足。今朝有酒今朝醉成为物质消耗的原则，也成为性范畴的原则。

把爱情看作是性满足的产物，把爱情看作是结伴思想和防止孤独的避风港，这两种观点是西方社会中爱情衰亡的两种“正常”形式，是由社会决定并造成的爱情病理学。这种病理学有许多个性化的形式，其结局都是自觉地受苦。这些形式被精神分析学家和越来越多的外行称为神经病。下面通过几个例子简明地说明一些经常出现的形式。

造成精神病态爱情的基本条件是“相爱的”一方或双方都牢牢地抓住父亲或母亲的形象，并把他以前对父亲或母亲怀有的感情、期待和恐惧成年后都转移到”所爱者“身上。这些人从来没有超越儿童阶段，成年后还在寻找儿童时代的联系。在这种环境下，这些人在感情生活方面始终是停留在二岁、五岁或十二岁的阶段，但他们的智力和社会能力却符合他们的实际年龄。在严重的情况下，感情上的这种不成熟状态会破坏其社会生活；在不那么严重的情况下这一冲突只限于个人亲密关系的范畴。

我们再回到我们前面已经提到过的以父亲为中心或以母亲为中心的讨论。下面的例子与我们现在经常能看到的病态爱情关系有关，也就是男子在感情发育过程中始终停留在同母亲的联系上。这些男子从来没有断奶，他们始终感到自己是孩子，他们需要母亲的保护、母爱、温暖、关怀和欣赏。他们需要无条件的母爱——得到这种爱只需要一个条件，那就是他们需要这种爱，他们是母亲的孩子，弱小无力。这些人在企图赢得一个女子的爱时，往往和蔼可亲，风度翩翩；如果他们成功了，仍然会保持这副样子。但他们同这个女子的关系（实际上同对所有的人的关系一样）都是表面的，而且不负责任。他们的目的是被人爱，而不是爱自己。在这种类型的人身上往往可以看到很强的虚荣心和没有完全暴露的远大志向。如果他们找到“合适”的妻子，他们就信心十足，觉得自己占了全世界的上风；这时他们对其他人也会和蔼可亲，温文尔雅。但在过了一段时间后他的妻子不再符合他的想像，就会出现冲突和摩擦。如果他妻子不始终如一地欣赏他，如果她要求有自己的生活，希望得到爱和保护，如果她——在极端的情况下——不准备原谅他的外遇（或者不流露对此有一种颇为欣赏的兴趣），这时他就会感到受到很大的伤害和失望。一般来说他还会用“妻子不爱他，自私或者专制”的说法把他的这种感情简单化。很明显，“慈母”对她的令人着迷的“儿子”的任何一个小小的疏忽都被看作是缺乏爱情的表现。这些男子一般来说把他们的文雅举止，和他们愿意使别人高兴的愿望同真正的爱情混淆起来，并因此得出他们受到不公正对待的结论。他们自以为是伟大的恋人，对妻子的不满抱怨不休。----

第四章 爱的实践

我们已经讨论过爱的艺术的理论方面的问题，现在我们面临更困难得多的问题——爱的艺术的实践的问题。对于爱的艺术实践，除了我们去身体力行外还有需要学习的东西吗？

问题的困难由这样的事实引起：今天的大多数人，因而也包括本书的许多读者，都希望得知自己“如何实践爱的艺术”的规则，而这对我们来说，就意味着教授如何去爱。以此种态度来阅读本书最后一章的人，恐怕将会大失所望。爱是一种每个人都只能通过自身并为其自身获得的个人体验！实际上，几乎没有人(包括孩子、青年或成年人)能够不通过起码的途径就获得这种体验。对爱的实践的探讨，我们所能做的就是讨论爱

的艺术的前提，仿佛也是通往爱的艺术途径、以及实现这些前提和找到这些途径的实践的方法和方向。为达到这一目的，只有自己去实践，并且在采取决定性步骤之前结束讨论。然而，我相信，对途径的讨论可以有助于掌握这门艺术，至少对那些不曾期待“良方”的人来说是这样。

任何艺术的实践都有某些一般要求，不管是木工艺术、医学艺术，还是爱的艺术。首先，艺术的实践要求有规范，任何事情，倘若我们不通过规范化的方法去实践，就决不可能很好地掌握它；任何事情我们只是凭着“心血来潮”而为之，那么这仅仅可能是一种美好的或是有趣的业余消遣，但决不可能成为这门艺术的主人。这个问题不仅是某一特殊艺术实践的原则问题(有的艺术实践规定每天练习的次数)，而且也是一个人整个一生的原则问题。也许你认为对于一个现代人来说，没有什么比规范更容易学。难道不就是每天用规范的方法在一种具有严格规定的工作上花八小时吗？然而，事实却是现代人极少有超出工作范围之外的自我规范。不工作时便游手好闲，有气无力，或用更好听的字眼来说，总想“轻松”。这种对闲散的愿望很大程度上是对生活规范化的反感。正因为人们被迫每天 8 小时消耗能量，既非为了自己的目的，也非用自己的方式，而是由工作节奏来为他规定的。于是他反抗了，采用一种孩子气的任性方式起来反抗。此外，在这种反对独裁主义的斗争中，他们变得不相信一切规范，不信任非理性政权的强力，也不相信他们自行制定的规范。然而，没有这样的规范，生活就会变得支离破碎，杂乱无章，纷纭无绪。

专门是掌握一门艺术的必要条件之一，这是无须证明的。任何曾经试图学会一门艺术的人都清楚这一点。然而，在我们当代的文明中，专心致志比自我规范更罕见。相反，我们的当代文明导致了一种非集中的、涣散的生活模式，任何地域都不平衡。人们可以一下子做许多事情：读书，听半导体、谈话、吸烟、吃、喝。人们是渴望地张着大口准备吞下一切——图画、液汁、知识——的消费者。孤立生存是困难的，这就清楚地表明缺乏集中精力的能力。静坐着，一言不发，也不吸烟，也不读书，也不喝酒，这对大多数人来说是不可能的。他们会神经紧张，烦燥不安，因此，必须动动手，动动口(吸烟是这种缺客满专心的象征之一，它占用了手、嘴、眼和鼻)。

第三个因素是耐心。任何曾试图精通一门艺术的人都知道，成就任何事都需要有耐心。追求立竿见影，是永远不可能学到一门艺术的。但是，对现代人来说，锻炼耐心与实现规范和专心一样困难。我们的整个工业系统恰好促成了其反面——急躁。所有机器都是为了快速(推进生产)而设计的。轿车、飞机把我们送到目的地——而且越快越好。能在一半的时间生产同样数量的产品的机器就比走得慢的机器好一倍。当然，这里有重要的经济原因，但正如诸多其他方面一样，人类的价值也变成由经济价值来决定的了。对机器有用的东西，对人也必定有用——逻辑推理便会得出这样的结论。现代人认为若不快速办事就会失去了某些东西——时间，但人们并不知道用得到的时间干点什么，除了白白地消磨时间外。

最后，对那门艺术予以最大关注是精通该艺术的一个条件。如果这门艺术不是什么重要的东西，艺徒从不去学习它，那么他至多只是个好心而浅薄的涉猎者，而决不可能成为艺术大师。在这一点上，学习爱的艺术和学习任何其他艺术都是一样的。艺术大师和浅薄的涉猎者之间的比例后者居多数，对爱的艺术较之对其他艺术似乎更是这种情况。

关于掌握一门艺术的一般条件还有一点必须指出，人们开始并不是直接而是间接地学习一门艺术。在开始学习一种艺术之前，必须学习大量其他东西——而且看起来经常是学一些无关的东西。木工学徒须从学习如何刨平木料开始，钢琴学徒从练习音阶开始，神宗射箭术的学待从做运气练习开始。你要成为一门艺术大师，就要将整个生命奉献给它，或者至少与它息息相连。你自己的身体变成了这门艺术实践中的器械，因而它必须保持健康，必须依据独特的功能完成任务。对爱的艺术而言，这就意味着，任何一个渴望成为这门艺术主人的人，都必须从其生活的每一方面实现规范、专心、耐心开始做起。

如何实现规范？我们的祖辈或许早已回答这一问题作了许多准备。他们的告诫是：早起，不沉溺于不必要的奢侈生活中，努力工作。这种规范有明显的不足，它刻板而具有独裁性。以节俭和储存金钱的品质为本，则在许多方面有害生活。但是在这样规范的一种反应中，有一种怀疑任何规范的明显倾向，使业余生活时间里的懒惰成性变为八小时工作期间强加于我们的按部就班的生活方式的补义物、平衡者。有规律的起床，按一定规律的时间思考、阅读、听时乐、散步之类的活动，不沉溺于逃避现实的活动，如看神奇的故事和电影，至少不超过一定限度，不过量饮食，这些都是显而易见的基本准则。但是，规范不应该象外界强加于自身的准则那样勉强实行，而应使它成为自身意愿的一种表达。它应使人感到快乐，以致慢慢地使人们与之相适应，

成为人们一停止就会惦记的行为，这是必不可少的。我们西方规范观念的不当之处(对每一种品质的观念都是如此)之一在于认为规范的实施必然有几分痛苦，而且只有给人以痛苦，才能算是“有效实施”。东方人早就认识到，一切对人的身心有益的，必定也是符合人性的，即使在开始时要克服一定的阻力。

在我们现代文明中，实现专心致志更困难得多，一切事情似乎都与专心相对抗。学会专心最重要的是学习独自一人待在那里，不读书，不听半导体，不抽烟，不喝酒。的确，专心意味着孤独——而这种能力恰是具有爱的能力的一个条件。假如我因为不能自立而依附于另一个人，他或她可能是一个救命恩人，但这种关系不是一种爱的关系。相反，独立的能力是爱的能力的条件。任何试图独立的人都会发现，独处是多么困难。开始他会感到坐卧不安，心烦意乱，或者甚至感到忧心忡忡。他会认为这种实践毫无价值，不过是愚蠢的行为，过多浪费时间等等。因而容易把他不想续续进行这种实践的意愿合理化。他会发现各式各样的想法都钻进了并统治着他的头脑，他会发现自己正在考虑日后的计划或考虑日后不得不做的工作中的困难，或是晚上去哪里，或者诸多其他充塞头脑的事情——而不会允许头脑一片空白。做些很简单的练习对排除这些杂念可能是有帮助的，如坐在舒适的地方(既不太软也不太硬)，闭目养神，努力看眼前的那块白屏幕，尽力排除一切有干扰的画面和想法，然后努力跟上自己的呼吸节奏——并在这样做的时候感到它的存在；进而发现“我”的存在；我=我自己，作为我能力的中心，作为我的天地的创造者。人们至少应该在每天早上和晚上于床前各做二十分钟(如有可能可以更长)这样的集中注意国和的练习。

除了这样的练习以外，人们还必须学会在自己所做的每件事上专心致志，例如听音乐、读书、与人交谈、观光。在此时此刻，就一定要把这项活动视为唯一重要的事，而且此刻你的全部身心都应献给它。如果你能集中精力，至于做的是什么事则是无关紧要的。重要的与非重要的事物都能取得一个新的现实性的范围，因为你对它们全神贯注。学会专心要尽可能避免无意义的闲谈，即那种不坦率诚恳的交谈。如果两个人谈论他们共知的一颗树的生长情况，或谈他们刚刚一起吃过的面包的味道，或是谈他们工作中的一条共同的经验，只要他们谈论的是其经历过的事，而且没有用抽象化的方式来对待它，那么，这种谈话就是有意义的；但有另一种情况，一场谈话可能涉及政策和宗教问题，却无聊透顶；当两个人说的都是陈词滥调的时候，当他们心不在焉的时候，就会出现这种情况。在此，我应补充一句，正如避免琐碎的交谈一样，避免交友不当也是重要的。我这里所谓的交友不当不仅指那些凶恶的有破坏性的人——人们应该避免与这些人交朋友，因为在他们的生活圈内有害于人，并使人感到压抑，而且，我所指的还有那些怪人，那种行尸走肉，那种思维混乱、语言琐碎的人。他们不是与人交谈，而总是喋喋不休，他们贩卖陈词滥调而没有思想。然而不是经常都可以避免与这种人来往的，甚至也没有必要这样做。如果你没有用他们预期的方式——也就是零乱琐碎的方式——而是直接了当地作出反映，那么人们常会发现你改变了他们的行为，这种意想不到的震动，产生了令人惊奇的效果，从而帮助了他们。

在与另一些关系中，专心致志主要意马心意味着会听。多数人没有认真地听别人讲话、甚至忠告。他们没有认真对待别人的谈话，也未认真考虑自己所作的回答。结果，这种交谈让人感到乏味。他们误以为如果他们全神贯注地听便会腻味疲备，其实正好与之相反。任何事只要专心做了，就会令人更加振作(虽然过后疲倦也会袭来，但那是自然的，有益于身体的)，而一切没有专心做的事却使人困倦——但同时又使人夜里难以入眠。

专心致志意味着此时此刻充实地生活，现在做某事时，不考虑下一步要做的事。无须说，相爱的人们尤其应实现专门。他们必须学会彼此亲近而不是采取通常采用的许多方式疏远。实现专心开始做时很困难，好象人永远达不到目的似的。不必说，这就暗示你要有耐心。如果你不懂做一切事情都是需要时间的，想蹴，那实际上你永远不可能成功地做到专心致志——也不可能在爱的艺术上取得成功。欲知道耐心是什么，只需看看小孩子学走路就行了。他摔倒了，爬起来，又摔倒，又爬起来，再摔倒，再爬起来。但他坚持不懈，不断提高，直到有一天他不再摔跤，行走自如。成年人如果以孩子的耐心和专注来做对他来说是很重要的追求的事情，那么，他还有什么做不到呢！

对自身不敏感的人是学不会专心的。这是什么意思呢？是不是人们应该每时每刻都要考虑自己。“剖析”自我，或是其他什么？如果我们谈的是对一台机器很敏感，要解释其含义，就不存在什么困难。例如，任何开汽车的人都对他开的车很敏感，甚至很小的怪声，发动机启动器内的微小的变化都能注意到。同时，司机对路面的改变和车前车后各种车辆的运行也很敏感。但他并未总想着这些所有的方面，他的大脑处于一种松

驰的机警状态，却易于发现他在专注的状态下——即安全行车所需的专注状态下——注意到了各种可能的变化。

如果我们考查一下另一个人对一个人敏感的状况，那么，我们便会在母亲对婴儿的敏感和反应中发现最明显的例证。无须孩子儿表达，母亲就能体察到婴儿身体上的某些变化、要求、焦虑。婴儿的一点哭声会把她吵醒，而其他更大的响声也许仍使她酣睡如常，这一切表现她对孩子生活的种种表现很敏感；倒不是因为她焦急不安，而是因为她处于机警的平静状态，易于接收来自孩子的各种有意义的信息。同样，一个人能够对自己很敏感。例如，你感到疲乏或压抑，你不会不去管它，也不会由于常在脑际的令人沮丧的意识来使之断续，而会自问“怎么啦？”“我为什么感到压抑？”同样，当你发怒或生气时，当你趋向于白日做梦时，当你逃避现实活动时，你也会注意到它。若遇到上述情况之一，重要的是意识到它们的存在，而不是千方百计地为之开脱。此外，要注意倾听自己的心声，这种心声告诉我们——常常相当迅速地告知——我们为何焦虑、压抑、恼怒。

一般人对自己身体的状况，都有一种敏感性；他能体察各种变化，甚至微小的病痛；这种对肉体的敏感性相对来说容易感受到，因为多数人都有什么样是健康舒服的良好判断力。对于心理功能达到同一敏感程度就要困难得多，因为许多人从不知何谓人的最佳精神状态。他们从父母、亲属和他们出生的社会群体里继承了心理机能，并当成典范，只要他们对此无异议，便会感到一切正常，他们没有观察任何事物的兴趣。例如，许多人从没有见过多情的人，或完善的人，或勇士，或专心政志的人。很明显，为了自我意识敏感，人们必须有一个完美健康的人的机能的偶像——倘若孩子提时代以后的生活中没有获得过这种体验，那么，该怎么能够获得这种体验呢？对这一问题没有简单的答案，但这里给我们教育界提出了一个非常重要的问题。

我们在传授知识的时候，却失去了那种对人类发展最为重要的知识教授：即成熟的博爱的人的精神。在我们自己的文明前一阶段或在中国和印度，最爱尊敬的是那种具有高尚精神品质的人。老师不仅仅是知识的源泉，而且要传授一定的人生态度。在当代资本主义社会——对俄国社会主义也是一样——人们提倡尊重和效仿的人可以是任何人，而唯独不是高贵精神品质的传播者。在公众的眼里，基本上只有那些给一般人以替代性满足感的人：电影明星，广播节目主持人，报刊专栏作家，重要企业和政界人物，——这些人就是仿效的楷模。他们起到这一作用的主要条件通常是曾成功地制造了论。然而，并非其他人做不到这一点。如果人们认识到这一事实：一个象阿尔伯特·施魏策尔这样的人能在美国成名，如果人们把许多可能性具体化，让青年熟悉现存的和历史的人物——这些人表明，人类的存在是作为人而不是作为演员(在广义上)而存在，如果人们考虑到各个时代的文学艺术作品，似乎存在着创造美好的人类形象的可能，以建立起察觉机能失常的敏感性，倘若我们不能成功地让成熟的生命的形象永葆活力，那实际上我们将面临我们整个文化传统崩溃的可能性。这种传统并非主要建立在一定类型的知识传播上，而是建立在一定类型的人的品质的传播上。如果后人再也看不到这上结品质，那么，存在了长达五千年的文化就将消失，即使它的知识仍在传播并进一步发展。

至此，我们已讨论了任何艺术实践所需的东西。现在我们来讨论那些对爱的能力有特别重要性的品质。根据我关于爱的性质新作的论述，爱的成功的主要条件乃是克服自恋。这种自恋表现为这样一种倾向性：人们感到真实的东西仅仅存在于自身的体验之中，外部世界的观象毫无真实性，而总是从对人们有利或有害的观点上被感知。自恋的对立面是客观性；那是一种按其本来面目即客观地认识人和事物并能够把客观现象与由于人的主观愿望和畏惧心理而形成的形象区分开来的本领。一切精神变态形式都表明不能客观地认识事物的能力已达到极端的程度。对精神错乱的人来说，唯一的真实存在就是他自身，就是他们畏惧和臆想的东西，他把外部世界看成是他内心世界的表现，看成他的创造物。我们做梦时也是如此。在梦中，我们发生了事故，我们登台演戏——那是我们的愿望和畏惧的表达(但有时也是我们洞察力和判断力的表现)，而且到梦醒后，我们确信梦里的事物与我们在清醒状态下看到的实在物一样真实。

精神错乱的人和梦幻者完全没有对外部世界的客观态度，但我们所有的人都或多或少有点精神紊乱，或多或少在睡梦中，我们所有的人都有一种自恋倾向所歪曲了的非客观的态度。需要我举个例子吗？只要观察一下自己、邻居，看看报，任何人都很容易地发现这种情况。他们由于自恋而产生的对真实性的歪曲只是程度不同。例如一个妇女给大夫打电话，说她当天下午想去他办公室，大夫回答她说他当天下午没空，但他可于第二天去看她。她的回答却是：不过，大夫，我就住在离您办公室五分钟路远的地方。她不能理解，这不

能为他节省时间，尽管对她来说路程很短。她自恋地感到的情况是：因为她节省了时间，他也省了时间；对她来说，唯一的真实性是她自己。

在人际关系中，常有的曲解是不过分的——不太极端，或许是不太明显的。有多少父母体验了孩子的反应：孩子顺从，给他们以快慰，是他们的光荣，如此等等，却不去发现或甚至根本不感兴趣孩子自我感觉如何？有多少丈夫因为他们自己对母亲的依恋，使他们对限制他自由的任何要求作出解释而存有妻子的盛气凌人的形象？又有多少妻子因为她们的丈夫没有满足她们也许童年就已建立的一个显耀的骑士的幻想形象，而认为自己的丈夫无能或愚蠢。

就对外国的关系来说，没有客观的态度是自名昭著的。日复一日，另一国在人们心中变得十分堕落、残忍，而自己的国家却代表着一切善良和高尚的东西。对敌人的每一行动用一个标准来判断——而对自己又用另一标准来判断，甚至敌手的善行也被认为是特别凶恶行为的表现，意味着欺骗我们及整个世界；同时我们的恶行都被认为是必要的，用它服务的高尚目标证实了它是合理的。实际上，如果考虑两国关系和个人关系，人们便会得出结论：客观态度是少见的，较高或较低程度的自恋则是准则。

客观的思考本领是理智，理智后面的情感态度是谦卑。要客观，要使自己理智，就只有采取谦恭的态度才可能做到，只有在人们从孩子般的对大千世界无所不知、无所不能的幻梦中清醒过来以后才能做到。

就爱的艺术的实践的讨论这一范围内而言，这意味着：爱依赖于相对排除自恋，它要求谦恭、客观和理智的发展。人们的一生必须奉献给此目的。谦恭和客观不可分割，正象爱一样，如果我对陌生人不能采取客观的态度，那我对我的家庭也不可能采取客观的态度，反之恋然。我们若想学会爱的艺术，就必须在一切条件下力求客观，并对我们没有客观对待的情况十分敏感。我们必须努力找到我们对一个人的印象和这个人行为间的差别，因为这种印象被我们自恋所扭曲，因为那个人的本来面目并不以我们的兴趣、需求和担心而转移。获得客观和理智的能力是通向爱的艺术道路的成功的一半，但这必须具有对与你有联系的所有人的客观态度。若是某人欲求把他的客观态度留给被爱的那个人，并认为能够在与世界上其他人的关系中可以不必，那么，他将很快就会发现他在这两种场合下都失败了。

爱的能力取决于人们从自恋中解脱出来的能力，取决于从母系和氏族的乱伦稳固的眷恋中解脱出来的能力，取决于我们在与世界和自身的关系中生长和发展一种创造性倾向的能力。这种解脱过程、产生过程和觉醒过程，要求有一种品质为必要条件：信仰。爱的艺术的实践需要信仰的实现。

什么是信仰？信仰必定是对上帝和宗教教义的信奉吗？信仰必定会与理智和正确思想相悖或是相分离吗？即使开始认识信仰的问题，也需区分理性的和非理性的信仰。所谓非理性的信仰，我认为是建立在屈从于非理性的权威的基础上的信念(或一个人或一种观念)。相反，正确的信仰是根植于一个人思想和感觉中亲自体验之中的信仰。理性的信仰主要并非对某事的信奉，而是我们的信念新旧体制有的必胜和坚定的特质。信仰是人的全部人格中的性格特性，而不是一种特殊的信念。

理性的信仰根植于有创造性的理智和情感的活动。在理智思考中(在这里被认为没有信仰的地盘)，理智的信仰是重要的组成部分。如科学家如何实现新的发现，他是否始于不断实验，不断收集材料，对其所盼望发现的东西不抱幻想？任何领域真正重要的发现极少是用这种方式获得的。人们一味追求新奇之时根本不能得出重要的结论。人类所致力的任何领域的创造性思维过程，常常是从或许可以称之为“理性的幻想”开始的。这种幻想本身是以前相当多的研究的结果，深思和观察的结果。当科学家成功地收集了足够的数据，成功计算出一个数学公式，使他原来的幻想变得似乎很有可信度的时候，便可以说，他已经得出了一个试验性的假说。为了洞察隐含的规律，科学家对该假说进行详细的分析，以及积累支持这一假说的数据，以致推导出更为确切的假说，最终也许会在广泛的理论中得出它的结论。

科学史不不乏理性信仰和真理幻想的例子。哥白尼、开普勒、伽利略和牛顿都对理性有着不可动摇的信仰。为此布鲁诺被宗教裁判所烧死，斯宾诺莎被驱逐出教会。从形成理性的幻想得出理论公式，都必须有信仰：作为理性的追求有根据的目的的幻想的信仰，作为可预期的和合理的主张的假说的信仰，最后形成理性的信仰，只有坚持到公共论对其合理性有了一致的看法时才能实现。这种信仰来源于亲身经历，来源于对自己思维的能力、观察能力和判断能力的自信。理性的信仰来源于建立在自身富有成果的观察和思考的基础上的独立信念，而不管大多数人意见如何；非理性信仰只因某个权威这样说过或大多数人这样说过就把某些东西当成真理来接受。

证明理性信仰的经验并不仅限于思维和判断，也存在人际关系范围内，信仰是任何一种深厚友谊和爱情所必不可少的品质。对于另一个人“有信心”意味着确定他的基本态度、他的人格的核心、他的爱的可靠性和不变性。我这里的意思并不是说一个人不能改变他的观点，而是说基本动因应始终如一。比如说，他对生活和人类尊严的尊重是自身的一部分，是不应轻易改变的。

从同一意义来说，我们有自信。我们意识到自我的存在，人格的核心内容的存在。这一核心是不易改变的，尽管外界条件不断变化，尽管我们的观点和情感会有某些变化，它都会贯穿于我们生活的始终。这个核心便是“我”一词后面的真实内容，是我们对自己个性的自信得以建立的基础。只有相信自己的人才能待人以诚，因为这种人坚信，他将来某个时候也会与今天一样，因此，他将会象他现在所期望的那样去感知、去行事。自信是我们给人以希望的能力的一个条件，正如尼采所说，一个人的本质可以被定义为是给人以承诺的能力，信仰是人类生存的条件之一。与爱有重大关系的是对自爱的信心，对他人产生爱的能力及其可靠性的信心。

相信他人的另一层意思，是(关于)我们对他人潜力的信任。这种信任存在的最基本的形式是母亲对其新生婴儿的信任：他将会生存、成长、走路和说话。但是，在孩子这方面的发展过程中，却常常似乎并产生获得信任的期望。与那些不能发展的潜能不同，孩子有爱的潜能，幸福的潜能，运用其理智的潜能和更为特殊的潜力如艺术才能。它们象是一粒粒种子，只要给予他们以生长的适宜条件，便会破土而出，蓬勃发展，否则便会被窒息。

最重要的条件之一，是在孩子的生活中给予其以重要影响的人物，要相信孩子们的这些潜力。这一信心把教育和对管理孩子区分开。教育就是帮助孩子实现其潜力。教育的对立面是管制，它建立在缺乏对孩子自身的潜力的增长的信念基础上，建立在认为只有成年人对孩子灌输合理的东西，抵制那些似乎不合理的东西，他才会是个好孩子的信念基础上。既然机器人没有生命，因而也没有相信它的必要。

对他人的信任在对人类的信任中达到高峰。在西方世界，是用基督教的宗教语言来表达这种信念的，也有用世俗的语言表达的。其最强烈的表现是最近一百五十年里人道主义的政策和社会主义。与对孩子的信任一样，它建立在这样一种思想基础上——只要给予适当的条件，人类便能建立一个由平等、正义和博爱原则统治的社会秩序，人类是有这种潜力的。人们还没有成功地建立这样一种秩序，因此，相信自身能做到这一点就需要有信仰。但象所有理性的信仰一样，这也并非冥冥幻想，它建立在人类过去取得的成就的基础上，建立在每个人精神生活的经历上，建立在他对理性和爱的亲身体验上。

而非理性信仰根植于对被认为强大无比、无所不能、无所不晓的权威的屈从，根植于无视自己的权力和能力。理性的信仰建立在与此相反的经验上。我们对一种思想有这样的信仰，是因为我们自己观察和深思的结果。我们相信他人和我们自己以及整个人类的潜力，也是因为而且仅仅是因为我们自己观察和深思的结果，我们经历过自身潜力的发展过程，体察过自身成长的现实，感受到自身理性能力和爱的能力的强力。理性信仰的基础是创造性，靠我们的信仰活着意味着创造性的生活。相对应之，对权利的信任(从支配的意义上讲)以及权利的使用都是信仰的反面。相信现存的权力与不相信尚未实现的潜力的增长是一样的。它是建立在已表露出来的现象基础上的一种预示；结果却是可悲的失算，它对人类潜力和人类成长的忽视是十分荒谬的。根本不存在对强权的理性信仰。有的只是对权利的屈众或者——对有权的人来说——保住权利的愿望。尽管在许多人看来，权力似乎是一切事物中最实际的东西，但人类历史却已证明它是一切人类成就中最靠不住的东西，犹如过眼烟云，随水飘摇，由于信仰和权力都有排它性这一事实，一切最初建立在理性信仰之上的宗教和政治制度，只要它们依赖于权利并与之同流合污，都将变得腐败并最终失去其原有的强力。

要有信仰就需要勇气、冒险的能力，甚至准备迎接厄运和挫折。谁若坚持把安全和保险视为生活的基本条件，那他就不可能有信仰；谁若把自己封闭在自己的系统中——在这里疏远和占有是他的保险工具——便会把自己变成囚犯。被爱和爱都需要勇气，需要判明作为最终关系的一定价值的勇气，并需要采取果断措施，为这些价值牺牲一切的勇气。

这种勇气与臭名昭著的吹件家墨索里尼喊出地“冒险地生存”口号时的勇气截然不同。他的勇气是虚无主义者的勇气，来源于对生活的破坏性的态度，来源于放弃生活的愿望，因为他没有能力去热爱生活。失望的勇气是与爱的勇气背道而驰的，正如对权势的信仰与对生活的信仰对立一样。

有办法培养信心和勇气吗？实际上，信心是随时都可以培养的。扶养小孩需要信心，入睡需要信心，开始作任何工作都需要信心。但是，我们对这种信心习以为常。谁若没有这种信心，谁便会为他的孩子过分焦虑，或患失眠症，或无力胜任任何创造性工作而积郁成疾，或疑心太重，或孤傲寡合，或鼠目寸光。支持对一个人的判断，即使它似乎与公众意见或一些不可预知的事实相悖；坚持自己的信仰，即使它为为公众接受，这些都需要信心和勇气。把生活中的困难、挫折和不幸视为只要克服它便会成为强者的一场挑战，而不是视为不应对我们发生的惩罚，这也都是要有信心和勇气的。

有办法培养信心和勇气吗？实际上，信心是随时都可以培养的。抚养小孩需要信心，入睡需要信心，开始作任何工作都需要信心。但是，我们对这种信心习以为常。谁若没有这种信心，谁便会为他的孩子过分焦虑，或患失眠症，或无力胜任任何创造性工作而积郁成疾，或疑心太重，或孤傲寡合，或鼠目寸光。坚持对一个人的判断，即使它似乎与公众意见或一些不可预知的事实相悖；坚持自己的信仰，即使它不为公众所接受，这些都需要信心和勇气。把生活中的困难、挫折和不幸视为只要克服它便会成为强者的一场挑战，而不是视为不应对我们发生的惩罚，这也是都是要信心和勇气的。

信心和勇气的培养要从日常生活中的小事开始。第一步是注意你何时何地失去信心，透过用以掩盖失去信心的现象来看，来认识你何处胆小怕事，又怎样来改正它。从识到缺乏信心会怎样使人变得懦弱，而已有的懦弱又导致了新的灰心丧气，如此往复，恶性循环。那么你将认识到：当你意识上担心没有被爱的时候，实际上你害怕的是爱(尽管这常是不自觉的)。爱意味着在没有保证的条件下承诺自己，在我们的爱将创造被爱的人的爱的希望占完全奉献自己，爱是信心的行为，谁没有信心谁便没有爱。对信心的培养，人们能不能说出更多的东西呢？也许有人能。假如我是诗人或牧师，我便会做出一番尝试。然而我不是诗人也不是牧师，我甚至不能试图再说些什么。但我相信，任何对真正关心的人，都能学会建立信心，正象小孩都能学会走路一样。

对爱的艺术的实践来说，不可缺少的至此还只是隐含提到的一种态度，那就是活动性。应该明确讨论它，因为它是爱的实践的基础。我前面已说过，活动并不是意味着“做某事”，而是一种内心活动，是人的能力富有成效的发挥。爱是一种活动，如果我在爱，我便常处于一种密切关心被爱的人的状态之中，而不仅仅是与他在一起。因为倘若我懒惰，倘若我不是常处在关注、机警、积极的状态，我便不能把自己与被爱的人积极地联系在一起。睡觉是消极不动的合适的状态；清醒则是懒惰没有容身之地的状态。与当今多数人相矛盾的情况是：他们醒时半睡，睡时半醒。完全清醒是感到腻烦或令人生厌的条件，——而实际上，不感到腻烦或不让人厌烦是爱的主要条件之一。思维敏捷，感觉灵敏，整天用眼和耳，避免思想上的懒惰，即使是以吸收、贮存、或纯粹浪费时间的方式，也是爱的艺术的实践不可缺少的条件。认为人们可以分割生活——在爱的领域中，人们富有创造性，而在其他领域却一筹莫展，这不过是幻想。创造性本身不允许这样一种劳动的分离。爱的能力需要有一种感情强烈、精神旺盛、充满活力的状态，而这只能是许多其他领域中一种富有生机和活力的倾向性的结果。如果人们在其他方面没有活力，那么在爱的领域也就没有活力。

对爱的艺术的讨论不能局限于获得并发展本章已传述的那些特征和态度的个人领域。它与社会领域是不可分割地连在一起的。如果爱意味着以慈爱的态度对待每一个人，如果爱是一种特殊品格，那么，它必定不仅存在于一个人与家庭和朋友的关系中，而且存在于那些通过工作、事务和职业与之取得联系的人们的关系中。在自爱与对陌生人的爱之间并没有什么“不同的分工”。相反，前者的存在正是后者存在的条件。认真采取这种态度意味着人们习惯的社会关系上有一个巨大的转变。当人们的口头交际带上爱邻若爱己的宗教观念时，他们的关系却由“公平”的原则确定了，则处于最佳状态。公平，意味着不以商品和交易中的欺诈和诡计来换取感情。“我给予你的象你给我的一样多”，这是资本主义社会在物质商品上、也是在爱情上普遍的伦理原则。甚至可以说，公平的伦理观的发展是资本主义社会对伦理学的特殊贡献。

造成这一事实的原因就在于资本主义社会的性质。在资本主义社会以前，商品的交换或直接由权势决定，或由传统决定，或由爱和友谊的人际关系决定。在资本主义社会，决定一切的因素是市场上的交易。在市场上，不顾权势，也无视诈骗，不管人们与商品市场和劳动力市场打交道，还是与劳务市场打交道，每个人都要交换，为了他欲得的东西而不得不如此。

公平的伦理观把自身同金箴相混淆。“以其人之道，还治其人之身”，这一中国的格言可以用英文解释成“在你与他人的交换中公平对等”。但实际上，公平的伦理观最初更为流行的解释，即《圣经》中的“象

爱自己一样爱你的邻人”，已被公式化。当然，基督教中鼓吹的手足之情的准则全然不同于公平的伦理观。它所谓爱你的邻人，意味着对邻人有责任感，同他结为一体，而公平的伦理观意味着没有意识到责任和一体，它体现的是疏远和分离；这意味着尊重你邻人的权力，而不是去爱他。金箴充数成了当今最为流行的宗教格言，绝非偶然的事；因为它被译成公平的伦理学的语言，而成为尽人皆知并愿意遵循的统一的宗教准则。但是爱的实践必须始于认清公平与爱的区别。

然而，这里又提出一个重要的问题，如果我们整个社会和经济组织建立在每个人追求自身利益的基础上，如果这一组织由仅仅掺和了公平的伦理原则的利己主义所统治，那么，人们如何经商？如何在现存的社会结构中行事并同时实现爱？难道后者不意味放弃一切个人的现实利益而共度最清贫的生活吗？这个问题已由基督教僧侣和托尔斯泰、艾伯特·施魏策尔、西蒙娜·韦尔以激进的方式提出并作了回答。还有人持这样一种观点，认为在我们的社会里爱与正常世俗的生活基本上是不相容的。他们得出结论说，今天谈到爱不过是意味着普遍的欺诈；他们宣称，在当今的世界里只有殉道者或精神病患者才能有爱，因而一切对爱的讨论都不过是说教。这种十分体面的观点很容易使玩世不恭的态度合理化。实际上，一般人都不甚明显地持这种观点，他们认为“我愿做一个出色的基督教徒，——但若我严格遵守基督教规就不得不挨饿”。这一“激进主义”导致了精神上的虚无主义。“激进思想家”和普通人教是毫无爱心的机械式的人，他们之间的唯一区别在于后者没有意识到而前者已认识并弄清了这一事实的“历史必然性”。

我赞成这一信念：爱与“正常”生活绝对不相容这一答案只在抽象的意义上是正确的。支撑资本主义社会的准则与爱的准则是不相容的。但具体地看，现代社会是复杂的。例如，无用商品的出卖者，不说谎话就不能取得经济效益；而一个熟练工人、化学家或医生却能够做到此点。因此，农民、工人、教师和多种商人都能不停地有效地发挥作用，并实践爱。甚至人们承认爱的原则与资本主义原则格格不入，人们也一定会承认资本主义本质上是个复杂的并不断变化的结构，仍允许形式多样的不一致和个人自由。

然而，在我说这一点时，我并没有暗含这个意思：我们能够期望现存的社会制度永恒存在，而同时又希望兄弟之爱这一理想的实现。在现存的制度下，能够爱的人必定是极个别的；在当代的西方社会，爱是一种罕见的现象。这并不是因为许多职业不容博爱的态度，而是因为生产的集中，商品贪婪的社会的精神就是如此，以致于只有个别人能够防范它。于是，那些密切关心爱并把它作为人类生存问题的唯一正确答案的人们肯定会得出结论说：如果要使爱变成一种社会现象，而非极个别的极罕见的现象，那么，我们的社会结构就需有重大而合理的变革。限于本书讨论范围，这种变革的方向只能一提。我们社会由官僚主义的管理者和职业政治家所操纵；人们为集体意见所支配，他们的目的就是多生产，多消费，正象他们自身的目的一样；人的一切活动都以服从经济目标，手段成了目的。人便是机器——丰衣足食，而毫不关心人之为人的特殊性和机能。如果人们能够去爱，他一定被置于显赫的位置上。经济机构便要服务于它，而不是相反；他便能够分享体验，分担工作，而不是至多只分享利润。社会必须以这种方式来组织：在人的社会中，爱的本质不是与这个社会存在相分离，而是与之相统一。正如我曾试图表明的那样，爱是对人类生存问题的唯一合情合理的满意的答案。如果这种说法正确的话，那么，任何相对排斥爱的发展的社会，从长远观点看，都将由于与人类本性的基本要求相抵触而走向灭亡。其实，我们谈爱并不是“说教”，原因很简单，谈爱意味着谈到每个人身上最终的、实际的需要。这种需要已被掩盖了，但这并不表明它不存在。分析爱的属性将会发现当今普遍缺乏爱，必须批判造成这种缺乏的社会条件。相信有一种作为社会现象而不仅仅是个别人的现象的爱的可能性，这正是基于对人的本性的洞察之上的理性的信仰。